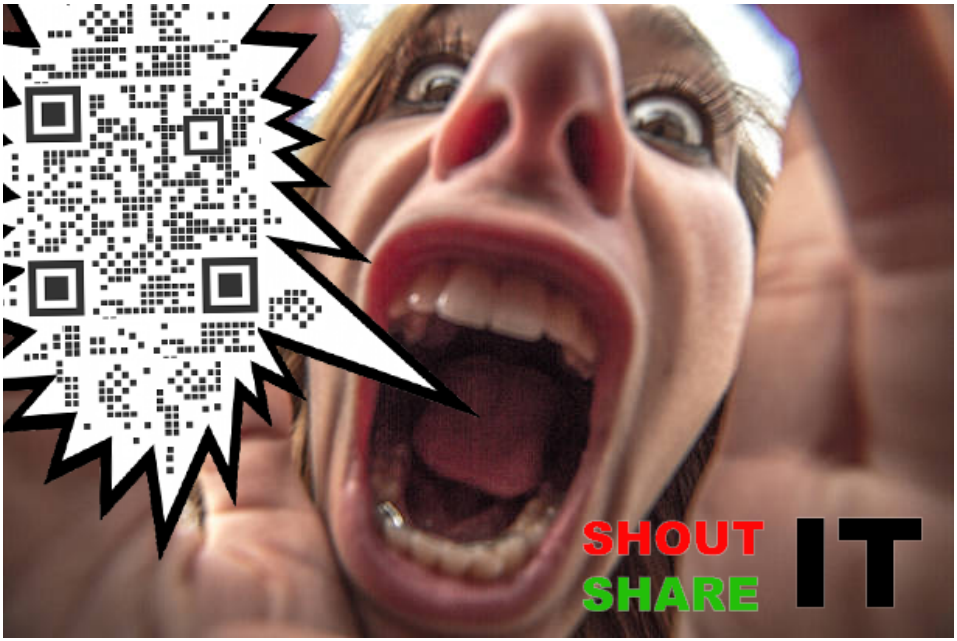
А. А. СИНЕЛЬНИКОВА

150 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ АЮРВЕДЫ

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ

Еда, которая лечит

- Все полезные минералы и витамины
- Без лишних калорий
- Вкусно, быстро, изысканно


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Данная книга посвящена традициям ведической кулинарии, в основе которой лежат представления о том, что пища, употребляемая человеком, оказывает влияние не только на его физическое состояние, но и на умственные способности, а также нравственные и духовные качества. Благодаря этой книге читатель узнает: в чем особенность ведической пищи; каковы принципы здорового питания согласно ведической традиции; о целебных свойствах продуктов и как лечиться с помощью ведической пищи; и самое главное —150 рецептов лучших блюд ведической кухни, исцеляющих тело и душу.

Книга, без сомнения, будет интересна не только давним поклонникам ведической кулинарии, но и всем, кто стремится к гармонии духовного и телесного, ищет новые пути совершенствования, оздоровления и вечной молодости.

- А. А. Синельникова
  - ○
  - ○ Ведическая пища и принципы Аюрведы
  - ○ Правила здорового питания
    - ■
    - ■ Совместимость продуктов
    - ■ Приготовление пищи
    - ■ Утренняя пища
    - ■ Вечерняя пища
    - ■ Питание с учетом сезона
  - ○ Целебные свойства продуктов
    - ■ Специи
    - ■ Фрукты
    - ■ Овощи
    - ■ Зерновые и бобовые
    - ■ Орехи
    - ■ Масла
    - ■ Мед
    - ■ Соль
    - ■ Молоко
  - ○ Блюда ведической кухни
    - ■ Блюда из риса
    - ■ Хлеб и другая выпечка
    - ■ Вторые блюда и закуски
    - ■ Супы и соусы
    - ■ Молочные блюда

- Салаты и холодные блюда
- Десерты и напитки

А. А. Синельникова
150 лучших рецептов Аюрведы для здоровья, молодости и красоты

Данная книга не является учебником по медицине.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© А. А. Синельникова, 2013
©ООО «Издательство „Вектор“», 2013

Ведическая пища и принципы Аюрведы

Ведическая кулинария является составной частью Аюрведы – древнейшей оздоровительной системы. Аюрведа – санскритское слово, полученное из двух корней: «аюр» («жизнь») и «веда» («знание»). В буквальном переводе «Аюрведа» означает «наука жизни». Иначе говоря, Аюрведа – не только наука, имеющая дело с лечением некоторых болезней, но и полный путь жизни. Здоровье – не просто физическое благополучие, не только отсутствие болезни. Это умственное, физическое и социальное благополучие индивидуума.

Аюрведа утверждает, что ключ к управлению телом лежит в нашем сознании. При правильном его использовании мы можем полностью контролировать функции нашего организма, по собственному желанию избавляться от болезней и поддерживать хорошее здоровье, причем даже более успешно, чем привычными средствами. С 1985 года Аюрведа признана Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) наиболее эффективной системой альтернативной медицины.

Рассмотрим теперь, какие основные принципы и понятия использует Аюрведа.

Правила здорового питания

Ежедневная диета должна включать:

• 40–50 % хорошо приготовленного риса (басмати) или зерновых (пшеница, ячмень) в зависимости от конституции тела;

• 15–30 % хорошо приготовленных бобовых (маш, чечевица, горох, фасоль);

• 2–5 % овощных супов;

• 1/2 ч. ложки солений или специй.

Правила, улучшающие пищеварение

• Основной прием пищи должен приходиться на полдень (12.00 по местному времени).

• Есть нужно только сидя.

• Есть следует в спокойной, тихой атмосфере, при этом не смотреть телевизор, не читать, не отвлекаться.

• Не надо есть в повышенном эмоциональном состоянии (возбуждение, злость, беспокойство, печаль), надо подождать, пока сознание успокоится.

• После еды нужно не вставать из-за стола в течение не менее пяти минут.

• Не следует есть снова, пока предыдущая пища не переварилась (перерыв должен быть не менее трех часов).

• Лучше не есть после захода солнца.

• Есть следует только при наличии чувства голода.

• Есть надо медленно.

• Нужно тщательно пережевывать пищу.

• Следует съедать $^3/_4$ от своих возможностей.

• Не надо есть холодную пищу.

• Нужно есть только свежую пищу, только что приготовленную или, в крайнем случае, приготовленную сегодня.

• Не рекомендуется пить много жидкости во время еды, особенно холодной; желательно запивать пищу горячим «аюрведическим кипятком» (то есть водой, кипевшей 15–20 минут).

• Нельзя употреблять молоко с другими продуктами, особенно с теми, которые обладают кислым или соленым вкусом, можно пить его только кипяченым и горячим (можно с сахаром),

желательно со специями (с перцем, кардамоном).

• Нужно использовать специи для лучшего переваривания и усваивания пищи.

• Нельзя употреблять промышленные сыр (из-за сычужного фермента), йогурт (из-за желатина), мороженое или холодное молоко.

• Прием пищи, по крайней мере обед, должен включать в себя все шесть аюрведических вкусов.

• Следует настраивать питание с учетом индивидуальных особенностей физиологии человека, с текущим сезоном года, с погодой.

• Не рекомендуется есть много жареного, кислого и соленого.

• Нельзя есть пищу с кислым и соленым вкусами перед сном (даже не нужно пить кефир).

Совместимость продуктов

Основные концепции аюрведической совместимости пищи включают следующее.

Избегайте употреблять молоко или молочные продукты с кислыми фруктами, цитрусовыми или с другой кислой едой.

Избегайте употреблять картофель или другие крахмалистые пищевые продукты. Крахмал довольно долго переваривается; и часто картофель или другая крахмалистая пища не переваривается должным образом, создавая *аму* (токсины).

Избегайте употреблять дыню и зерновые вместе. Дыня переваривается быстро, а зерновые – долго. Эта комбинация расстраивает желудок. Дыни следует есть отдельно, без других продуктов.

Мед никогда не должен нагреваться. Он переваривается очень медленно, а если его нагреть, его молекулы становятся негомогенизированным клеем, который накрепко прикрепляется к слизистым мембранам и забивает тонкие каналы клеток, создавая токсины.

Не употребляйте молоко вместе с другими белковыми продуктами. Белки обладают согревающим качеством, а молоко охлаждает, таким образом, они противодействуют друг другу, нарушают *агни* и создают *аму*.

Молоко и дыню не нужно есть вместе. Оба этих продукта охлаждают, но молоко слабит, а дыня обладает мочегонными свойствами. Молоко требует большего количества времени для переваривания. Кроме того, действие соляной кислоты в желудке заставляет молоко свернуться. По этой причине Аюрведа не советует употреблять молоко с кислыми фруктами, йогуртом, кислыми сливками или сметаной, кислым вареньем, сыром или с другими кислыми продуктами.

Приготовление пищи

При помощи соответствующих *самскар* (процесс преобразования вещества) можно изменять естественные свойства пищевых продуктов. Рис, сам по себе легкий для усвоения, становится еще легче в виде хлопьев, а мука из рисовых хлопьев может стать тяжелее, если скатать ее в шарики и обжарить. Молоко становится легче, если прогревается со специями, такими как шафран, а рис делается тяжелее, когда варится в молоке. Мед, горячий сам по себе, не следует запекать или нагревать любым другим способом, это только усилит его жар.

Главный принцип ведической кухни состоит в том, чтобы при помощи надлежащих самскар предотвратить возможные побочные пищевые эффекты. Бобы и чечевицу готовят с куркумой, чтобы предотвратить «загрязнение» крови. Бобовые, как правило, готовят на растительном масле, с чем-нибудь кислым, например с тамариндом, а также с такими приправами, как имбирь, чеснок и асафетида, чтобы не вызвать расстройства ваты.

Бывает так, что противоядие к пищевому продукту приходится на то же самое растение: вяжущий земляничный лист выступает противоядием по отношению к кислой ягоде, точно так же как холодная и горькая косточка манго является противоядием к горячему и сладкому плоду. Косточки лимона представляют собой отрицательное противоядие к плодам, поистине обладающим свойствами небесной амброзии.

Вся пища должна быть «живой», так чтобы она могла давать жизнь тем, кто ею питается. Недоваренную, переваренную, подгорелую, плохую на вкус, недозрелую или перезрелую, гнилую, несвежую и прочую недоброкачественную пищу не следует подавать к столу. Специи лучше каждый раз молоть непосредственно перед употреблением. Замороженные продукты становятся тяжелее. То же самое касается пищи, консервируемой любым другим способом.

Остатки еды нужно разогревать, хотя по возможности лучше вовсе их избегать. Охлажденная пища и ледяная вода совершенно непригодны к употреблению. Даже емкости, в которых хранятся продукты, должны быть тщательно подобраны. К примеру, если вода хранится в медных горшках, как это принято во многих регионах Индии, то за четыре-шесть часов она очищается от всякого бактериального заражения, и то же самое справедливо для емкостей из серебра. Не следует готовить и хранить еду в алюминиевой посуде.

Сырая пища «живее» обработанной: ее прана сохраняет

больше первозданной цельности, но при этом она труднее для усвоения и может так или иначе вывести организм из равновесия. Например, многие растения из семейства крестоцветных, в том числе репа, капуста, соевые бобы, содержат струмогенные вещества, которые при неумеренном потреблении этих овощей в сыром виде могут вызывать болезнь, известную под названием капустного зоба. Ничего подобного не происходит, если те же продукты съедаются вареными. Только люди с чрезвычайно сильным пищеварительным огнем могут жить исключительно на сырых продуктах.

Утренняя пища

При вкушении пищи следует принимать во внимание время дня. Очень важно то, как человек начинает свой день.

Утро – это лучшее время дня, начинающееся за 90 минут до восхода солнца и продолжающееся до полудня; считается, что в это время следует есть только легкую пищу.

Никогда не ешьте после заката и за три часа до сна. Это даст время для правильного усвоения пищи, она будет переварена до сна, когда энергия организма в основном направляется к голове.

Для утренней трапезы приемлемыми являются большинство зерновых. Ячмень и пшеница считаются особенно хорошей едой, хотя их следует употреблять в небольших количествах. Неплохой пищей будут также семена и орехи, хотя их всегда следует предварительно обжарить. Исключение составляют кедровый орех и миндаль, которые жарить не требуется.

Три-пять кедровых орехов можно съесть, вообще не готовя их. Можно съесть одно-два зернышек миндаля, замочив их на ночь в холодной воде. Перед едой очистите миндаль, а затем размелите его до состояния пасты. При необходимости можно добавить несколько капель воды, перемешивая полученную смесь по часовой стрелке.

Цитрусовые, являющиеся раджасической пищей, никогда не следует есть утром. Энергетическая пища, принятая в светлое время суток, ведет к повышенной чувствительности и гневу.

Пшеница, овес и тапиока позволят приготовить отличный завтрак, особенно с добавлением поджаренных орешков и изюма. Прекрасной добавкой послужат финики.

Как правило, молочных продуктов следует избегать, поскольку все они являются видом кислой пищи, охлаждающей организм. Единственным рекомендуемым молочным продуктом является сыр.

Из фруктов можно посоветовать бананы, папайю, манго и гранаты. Каждое утро до еды нужно принимать смесь меда и черного перца. Вслед за ней можно проглотить небольшую дольку чеснока с теплой водой.

Вечерняя пища

К вечеру большая часть энергии тела израсходована. Поскольку энергии осталось мало, пища, принимаемая в вечерние часы, должна быть легкой и легко усваиваться. Чем позднее ест человек, тем больше вероятность того, что съеденная им пища не будет правильно усвоена. Ночью следует избегать цитрусовой пищи, потому что витамин D и лимонная кислота стимулируют образование мочи, а потребность в мочеиспускании может помешать глубокому сну. Это справедливо и для всей кислой пищи, так как кислота стимулирует мочевыделение и разжижает семя.

Рекомендуемая саттвическая пища: виноград, бананы, груши, изюм, семечки мускусной дыни и арбуза – но не сами плоды (растущие непосредственно на земле и, следовательно, признаваемые тамасическими).

Великолепной саттвической пищей признается кокосовый орех. Молоко кокосового ореха является и саттвическим, и щелочным, и при регулярном приеме (третья часть сока кокоса средних размеров) устраняет повышенную кислотность желудка и чрезмерную раздражительность. Регулярный прием по утрам в течение 40 дней только этого продукта помогает избавиться от всех проблем и излечиться от излишней раздражительности.

Питание с учетом сезона

Холод и сухая погода увеличивают вату, жаркий влажный климат увеличивает питту, в то время как холодная влажная погода усиливает капху.

Чтобы избежать столь длительного обострения, ведущего к дисбалансу дош, Аюрведа предписывает определенный сезонный режим для сохранения баланса дош при смене сезонов года. Для каждого сезона имеются своя собственная диета (ахар), отличительный образ жизни (вихара) и распорядок (карья). Все это будет поддерживать ваши доши в состоянии равновесия и помогать вам справляться со стрессами и напряженностью, связанными со сменой сезонов.

В дождливый сезон способность к перевариванию пищи ослабляется, а телесная вата усиливается. По этой причине рекомендуется проявлять умеренность в своей диете. С наступлением дождей налегайте на вяжущую, горькую и острую пищу наряду с пшеницей и рисом.

Никогда не забывайте кипятить и охлаждать воду для питья. И, если возможно, добавляйте немного меда.

Не предавайтесь дневному сну, особенно после еды.

Осенью наслаждайтесь аппетитными блюдами с вяжущим, горьким или сладким вкусом. Употребляйте много риса, ячменя и пшеницы наряду с творогом, капустой, сыром и молоком. Избегайте мяса и йогурта.

Зимой предпочтительна горячая, масляная, кислая и соленая пища наряду с рисом. Также употребляйте в большом количестве коровье молоко и сок сахарного тростника. Пейте зимой теплую воду – это увеличит вашу продолжительность жизни. Избегайте легкой пищи, чтобы успокоить вату.

Поздней зимой предпочтительна горячая, сладкая, кислая и соленая пища наряду с рисом. Избегайте легкой пищи, чтобы успокоить вату. В целом диета похожа на зимнюю.

Занимайтесь энергичными упражнениями. Посещайте оздоровительный массаж с применением масел, после которого совершайте омовение тепловатой водой. Одевайтесь достаточно тепло.

Весной накопившаяся к этому времени капха под воздействием тепла превращается в жидкость и тревожит вашу пищеварительную систему. Избегайте тяжелой, масляной, кислой и сладкой пищи и напитков, которые могут усиливать капху. Употребляйте ячмень, пшеницу, рис, острую пищу и горькие овощи.

Летом употребляйте много жидкости. Избегайте обезвоживания, а также пищи с острым, кислым и соленым вкусом. Налегайте на сладкую, холодную и масляную пищу. Избегайте чрезмерных физических упражнений и избытка ультрафиолетовых лучей. Наслаждайтесь свежим воздухом и ароматом цветов. Днем можно и подремать.

Целебные свойства продуктов

Специи

Ведическую кухню невозможно представить себе без специй и пряностей. Они не только придают ведическим блюдам ни с чем не сравнимый вкус и аромат, но и обладают целебными свойствами.

Пряностями служат корни, кора и семена ряда растений, которые используют либо целиком, либо в измельченном виде, либо в виде порошка. Травы – это свежие листья или цветы. А в качестве приправ используют такие вкусовые добавки, как соль, сок цитрусовых, орехи и розовую воду.

Искусный подбор специй и трав помогает выявлять скрытые вкусовые оттенки обычных продуктов. Чтобы сообщить пище тонкий аромат и вкус и сделать ее аппетитной, не нужно добавлять большое количество специй, обычно их требуется совсем немного. Количество специй, необходимых для приготовления того или иного блюда, строго не ограничено; в конечном счете это дело вкуса.

Искусство применения специй заключается в умении делать *масалу* (смесь специй). Она дает возможность придавать повседневной пище бесконечное разнообразие, даже блюду из обычного картофеля можно сообщить великое множество оттенков вкуса.

Некоторые смеси, такие как панч-масала и гарам-масала, можно приготовить заранее. Они могут храниться несколько недель или даже месяцев. Панч-масала, смесь из пяти цельных специй, используется в основном для овощных блюд и дала (далом называются маш, лущеные чечевица или горох).

Гарам-масала (букв.: «горячие пряности»; их называют так потому, что они согревают тело) – это смесь молотых сладких пряностей. Ее добавляют к блюду в самом конце приготовления или непосредственно перед подачей к столу.

Панч-масала состоит из смеси в равных количествах индийского тмина, семян черной горчицы, черного тмина или калинджи, семян шамбалы, фенхеля. Все пряности перемешивают и хранят в герметичной посуде.

Гарам-масала – это смесь семян кориандра, семян кардамона, индийского тмина, гвоздики, черного перца горошком и корицы. Каждую специю прожаривают отдельно на сухой чугунной сковороде, пока она немного не потемнеет и не начнет издавать характерный запах (около 15 минут). Затем измельчают в кофемолке.

Другой рецепт гарам-масалы включает в себя кардамон,

гвоздику и корицу в тех же пропорциях. Поджарив и размолов эти пряности, добавляют к ним половину мелко натертого мускатного ореха.

Асафетида. Ароматическая смола корней растения *Ferula asafoetiela*. По вкусу несколько напоминает чеснок, но значительно превосходит его по лечебным свойствам. Для лечения мигреней (головных болей) она является одним из самых лучших средств. Используя асафетиду при приготовлении пищи, можно избавиться от полиартрита, радикулита, остеохондроза. Асафетида восстанавливает гормональные функции надпочечников, половых желез, успокаивает нервную систему. Ее можно добавлять в первые и вторые блюда по вкусу.

Имбирь. Великолепно лечит большинство кожных и аллергических заболеваний, бронхиальную астму, нарушение мозгового кровообращения. Восстанавливает иммунитет, повышает психическую стойкость в стрессовых ситуациях, устраняет спазмы в кишечнике. Кроме того, прекрасно активизирует пищеварение. Имбирный чай восстанавливает силы при физической и психической усталости, лечит простудные и легочные заболевания, увеличивает усвоение кислорода легочной тканью. Нормализует деятельность щитовидной железы. Является основным компонентом противопростудного чая. Имбирный сок используется для принятия ванн при болях в позвоночнике, в суставах и невралгиях. Очень хорошего эффекта достигают при лечении имбирем простудных заболеваний, болезней респираторной системы и сердечно-сосудистой системы. Обладает обезболивающим действием. При анорексии принимают свежий сок имбиря в смеси с медом. Благотворно действует на печень.

Куркума. Корень растения из семейства имбирных, в молотом виде – ярко-желтый порошок. Обладает великолепным лечебным действием при полиартритах, остеохондрозе, нарушениях иммунитета, заболеваниях печени, почек. Восстанавливает силы при мышечной слабости, излечивает язвенную болезнь двенадцатиперстной кишки, лечит сахарный диабет. Очищает кровь и обладает мочегонным действием.

Применяется в небольших количествах для окраски блюд из риса и придания свежего островатого аромата овощам, супам, закускам.

Куркума очищает кровь, излечивает аллергии, помогает при кожных заболеваниях. Оказывает антисептическое и противовоспалительное действие, ее применяют при ранениях. Куркума полезна также при болях груди. Молоко с куркумой снимает усталость и укрепляет силы. Его дают раненым как

обезболивающее. Аюрведа советует время от времени употреблять молоко с куркумой, особенно зимой. Дневная доза – 1–3 г (1/2 ч. ложки).

Куркума способствует нормализации функции поджелудочной железы, лечит язву желудка, гастриты, желтухи. Глистогонное, подавляет гнилостную микрофлору в кишечнике. Для нормализации стула пьют с молоком перед сном. Регулирует количество холестерина в крови. Растертая с плодами манго, снимает боли и спазмы. Наружно применяется при выпадении волос (втирают в голову) совместно с сандаловым маслом – при кожных заболеваниях. Из куркумы с маслом очень хорошо делать маски на лицо.

Амчур (порошок манго). Это размолотые плоды манго. Добавляется в напитки, овощные блюда, кислые блюда и салаты. Амчур улучшает настроение, лечит депрессивные состояния. Оказывает положительный эффект при снижении слуха, активизирует работу тонкого кишечника, улучшает кровообращение в легочной ткани, снимает мышечную усталость. Нормализует обмен кальция в организме, лечит близорукость.

Перец чили (мирч). Отличается от обычного красного перца более алым цветом, сладковатым запахом и выраженным лечебным действием на организм. Чили нормализует активность нервной ткани головного мозга, лечит эпилепсию. Активизирует пищеварение, повышает секрецию желудочного сока, улучшает работу печени, лечит гепатиты различной этимологии. Оказывает лечебное действие при доброкачественных опухолях, бронхиальной астме, аллергических заболеваниях. Лечит атеросклероз сосудов всего организма. Эта пряность придает пище остроту. Добавляется по вкусу.

Семена горчицы черной (раи). Семена черной горчицы мельче, чем семена желтого сорта, культивируемого в Европе, отличаются по вкусу и замечательным лечебным свойствам. Черная горчица хорошо успокаивает нервную систему при стрессах, снимает мигрени. Нормализует гормональные функции надпочечников, половых желез. Оказывает положительное действие при атеросклерозе, ишемической болезни сердца. Черная горчица лечит полиартрит, остеохондроз, простудные заболевания. Способствует рассасыванию мастопатии.

Семена обладают большей силой, чем растение. Горчица возбуждает желудок, крошит камни, очищает почки и мочу. Можно жевать горчицу после еды, она укрепляет желудок и успокаивает одышку. Молотую горчицу, настоянную на ночь в уксусе, можно накладывать на любые укусы, можно эту смесь съесть при отравлении грибами или при любом другом

отравлении. Настоем горчицы можно делать припарки на голову при эпилепсии, опухолях холодной природы скоплении слизи в голове, гайморовых и лобных пазухах. Масло горчицы помогает при застарелых недугах, при ишиасе и болях в области поясницы. При зубных болях рекомендуется жевать семена горчицы. Они смягчают голос при хрипоте, устраняют шероховатость дыхательной трубки.

Кардамон. Относится к семейству имбирных. Его бледно-зеленые стручки применяются в основном для ароматизации напитков и сладких блюд. Кардамон освежает ротовую полость, стимулирует пищеварение. Хорошо лечит ишемическую болезнь сердца, снимает болевой синдром при сердечно-сосудистой патологии. Нормализует кровоснабжение в сосудистой стенке, снимает спазмы сосудов. Кардамон снижает активность щитовидной железы при повышении ее функции, обладает отхаркивающим и спазмолитическим действием при бронхитах.

Кориандр. Одна из основных пряностей, используемых в индийской кухне. Масло кориандрового семени помогает усваивать крахмальную пищу и корнеплоды. Кориандр придает пище свежий весенний аромат. Семена кориандра являются сильным стимулятором иммунной системы организма. Дают хорошее действие при лечении доброкачественных и злокачественных опухолей, мобилизуют организм на легкое преодоление психологических нагрузок.

Кунжут. Кунжут является омолаживающим тоником для костей и зубов. Семена черного цвета лучше, поскольку они содержат больше солнечной энергии. Кунжутное масло обладает кровоостанавливающим, противовоспалительным, слабительным свойствами, способствует кроветворению. Его можно использовать так же, как и семена. По своим свойствам оно похоже на оливковое масло. В смеси с равным количеством воды, подкисленной лаймовым соком, его можно использовать наружно, накладывая на ожоги, фурункулы и язвы. Если в масло добавить немного камфоры, кардамона и корицы, то его можно прикладывать к голове при мигренях или головокружениях.

Лечебным действием обладает и тахинная халва, которую делают из кунжута. Если халва качественная, не содержит консервантов и красителей, то она станет настоящей находкой для тех, кто хочет повысить уровень кальция в организме. Кунжутное семя является лидером по содержанию кальция.

Кунжутные семена имеют саттвичную природу и порождают саттвичные ткани в теле, поэтому являются прекрасной пищей для занимающихся йогой (по 30 г ежедневно).

Семена кунжута противопоказаны при повышенной

свертываемости крови, склонности к тромбообразованию и варикозной болезни, ожирении.

Калинджи. Черные семена растения *Nigella sativum*, имеющие форму слезинки. Внешне очень похожи на семена лука, но по вкусу и качествам не имеют с ним ничего общего. Применяются в овощных блюдах и выпечке с овощной начинкой, придавая им своеобразный аромат. Улучшают деятельность мозга и способствуют пищеварению. Обладают мочегонным действием, активизируют нервную систему. Семена калинджи увеличивают активность сетчатки глаза, лечат близорукость, а также обладают антидепрессивным действием.

Карри. Листья карри добавляют в овощные блюда, супы, блюда из круп. Листья карри помогают при энтероколите, гепатите, холецистите. Они хорошо вылечивают воспалительные процессы в почках, увеличивают диурез. Способствуют заживлению ран, лечению пневмонии, полиартритов, остеохондроза, воспаления мочевого пузыря. Очищают кровь от инфекции белковых шлаков, лечат ангину, фурункулез кожи и другие бактериальные инфекции.

Кумин (зира). Важный компонент в рецептах овощных, рисовых блюд и закусок. Чтобы семена кумина придавали пище характерный вкус, они должны быть хорошо поджарены. Семена кумина способствуют хорошему пищеварению и сходны по целебным свойствам с семенами калинджи. Семена черного кумина темнее и мельче, чем белые, имеют более горький вкус и острый запах. Они не требуют такого длительного обжаривания, как семена белого кумина. Придают бодрость, свежесть, стимулируют нервную систему, лечат гастрит с повышенной кислотностью, повышают активность почек, обладают мочегонным действием. Снимают спазмы мелких сосудов кожи.

Лавровый лист. Свойства: способствует рассасыванию опухолей, оказывает общеукрепляющее действие, придает бодрость и хорошее настроение, имеет мочегонное действие, обладает противоядными свойствами. Отвар листьев помогает при заболевании почек и мочевого пузыря, при болезнях матки. Употреблять отвар листьев с медом можно при простудных заболеваниях, а вместе с уксусомедом или с уксусом – при болезнях, происходящих от жары, при ревматизме и болях в суставах и нервах, при болях в пояснице.

Мелисса. Употребляется как противоядие внутрь, а также в виде примочек, для устранения или ослабления ядовитых веществ, попавших в организм. Полоскать рот отваром мелиссы полезно при кариесе и зубной боли. При укусах пчел, если тотчас наложить растертую траву, то трава помогает немедленно.

Мелисса, сваренная в соленой воде, очищает матку. Отвар очищает язвы желудка и язвы других органов, помогает при одышке и астме. При зубной боли – жевать свежую траву мелиссы. Введение сока мелиссы с медом излечивает и рассасывает бельмо.

Мускатный орех. Натертый мускатный орех используют в малых количествах (иногда в сочетании с другими пряностями) для придания аромата пудингам, молочным сладостям и овощным блюдам. Очень хорошо сочетается со шпинатом и зимними сортами тыквы. Как и многие пряности, стимулирует пищеварение и излечивает хронические риниты. Великолепно лечит многие доброкачественные опухоли, стафилококковую инфекцию, оказывает благоприятное действие при туберкулезе, препятствует возникновению злокачественных опухолей. Обладает сильным стимулирующим действием на организм, мощный тоник. В малых же дозах является успокоительным, расслабляя и вызывая сон. Обладает острым вкусом, поэтому разжигает пониженный агни, нормализует энергии. Укрепляет память и способствует нормализации мозговой деятельности, лечит сердечные болезни. Останавливает понос.

Фенхель. Известен также под названием «сладкий тмин». По вкусу его семена напоминают анис и используются в приправах. Улучшает пищеварение, стимулирует приток грудного молока у кормящих матерей и очень полезен при гастритах, язвах желудка и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Улучшает зрение при близорукости, хорошо снижает повышенное артериальное давление. Обладает хорошим отхаркивающим действием.

Шамбала (метхи). Относится к семейству бобовых. Излюбленное растение индийцев. Его квадратные по форме коричневато-бежевые семена незаменимы во многих овощных блюдах и закусках. Шамбала восстанавливает силы и стимулирует приток грудного молока у кормящих матерей, а также стимулирует пищеварение и работу сердца, помогает при запорах и коликах. Великолепно лечит суставы и позвоночник, предупреждает переохлаждение конечностей. Она нормализует гормональные функции надпочечников, половых желез.

Сельдерей. Употреблять его в пищу полезно при легочной астме, плеврите, болях в боку, при отрыжке и холодности кишечника. Вызывает аппетит, рассеивает газы и испарения, усиливает действие слабительных средств, открывает закупорки в печени и селезенке, оказывает мочегонное действие, очищает почки и мочевой пузырь. Помогает при лихорадках, вызванных преобладанием слизистых материй, при ишиасе, подагре, при

болях в спине и при большинстве простудных заболеваний с преобладанием лимфы. При опухоли глаза сок сельдерея растирают с мякишем белого хлеба и накладывают на припухлость. Это же средство накладывают на опухшую от мастопатии грудь.

Черный перец. Черный перец содержит в себе в равной пропорции все пять элементов в форме, побуждающей тело вводить в новый цикл уже находящиеся в организме питательные вещества, так что новой пищи не требуется. По этой причине йоги издавна считают перец одним из самых совершенных продуктов природы.

Для предотвращения болезней черный перец следует употреблять в пищу утром, после выполнения утренних процедур. Зернышки можно глотать целиком или в молотом виде, а можно принимать в виде напитка с медом. Чтобы приготовить тонизирующий напиток из меда и перца, размелите в мелкий порошок семь зернышек перца с 1/2 ч. ложки меда; мешайте в направлении часовой стрелки безымянным пальцем правой руки.

Корень аира. Корень аира в основном употребляется как отхаркивающее или рвотное средство, однако он имеет гораздо больше целебных свойств. Согласно Аюрведе, корень аира является профилактическим средством против судорог и конвульсий, особенно при эпилепсии. Он оказывает благоприятное воздействие на ткани мозга, способствуя их развитию, заставляет кровь лучше циркулировать. Корень аира употребляется и для улучшения памяти. Для этого утром и вечером надо принимать щепотку порошка этого корня с 1/4 или 1/2 ч. ложки меда. Два-три стакана чая из корня аира вызовут рвоту. Это терапевтическое средство от хронического кашля и астмы. Оно расширяет бронхи и ликвидирует закупорки в грудной полости.

Масло из корня аира может использоваться для массажа. Массаж с маслом из корня аира снимает напряжение и создает ощущение свежести.

Льняное семя. Свойства – растворяет, смягчает, очищает. Слизью льняного семени (которая образуется, если залить его кипятком и настоять) закапывают, а также смазывают глаза при покраснении. Лизать эту слизь с медом полезно при кашле и преобладании лимфы. Принятый внутрь настой слизи хорошо очищает грудь, способствует созреванию материй и рассасыванию опухолей в печени и в других внутренних органах. Поджаренное льняное семя закрепляет и останавливает кровохарканье, очень полезно при кашле.

Употреблять внутрь по 1/2 ч. ложки льняного семени

ежедневно в течение длительного времени полезно при болях в кишечнике. Оно также действует как мочегонное и потогонное средство, увеличивает количество молока у кормящих женщин, помогает при язвах в почках и мочевом пузыре. Употребление льняного семени с медом помогает при опухании селезенки. Примочки из льняного семени делают при твердых опухолях, язвах на голове.

Мята. Восстанавливает пищеварительную силу, если принимать отвар мяты в течение 1–2 месяцев ежедневно по 2–3 раза в день до еды. Укрепляет желудок. Прекращает рвоту, удаляет дурную материю с желудка, изгоняет плоских и круглых глистов. Растертую мяту с теплой водой прикладывают к грудям кормящих матерей, чтобы разжижить молоко, если оно густое и с трудом сцеживается. Сок мяты или отвар с медом можно закапывать в уши при ушных болях. Можно натирать язык травой мяты, это устраняет шершавость языка. При укусах собак и других животных и насекомых растертую мяту, смешанную с солью, накладывают на место укусов. Полезна при сердцебиениях, тошноте и отрыжке, происходящих от испарений. Помогает при язве и шуме в ушах. Закапывают по 1–2 капли в ухо, ставят компресс из настоя мяты с вином (мяту отварить в вине; вино виноградное красное крепленое, на 1 стакан вина 1–2 ст. ложки сухой или свежей мяты).

Барбарис. Укрепляет желудок, замедляет возбужденный, сильный ток крови, полезен при геморрое, препятствует излиянию материи в органы. Свежий барбарис употребляют в виде сока, а сушеный замачивают в холодной кипяченой воде на 10–12 ч, затем протирают, отжимая сок, и употребляют его с сахаром или медом. Барбарис обладает противоядными свойствами. В сочетании с корицей, медом и другими специями излечивает водянку. Его употребляют для открытия закупорок печени, а также освобождения кишечника от застоя слизи или ветров. Вместе с настоем полыни употребляют для усиления переваривающей силы, а с шафраном – при затвердении в печени и как мочегонное. Примочки из барбариса применяют для рассасывания твердых опухолей.

Укроп. Способствует хорошему пищеварению, рассасывает опухоли, имеет определенные противоядные свойства, особенно в сочетании с медом. Успокаивает колики, резь в животе, боли, происходящие от холода, усиливает мочеотделение. Полезен при легочной астме, слабости желудка, при отрыжке, при слабости печени и селезенки, при камнях в почках и мочевом пузыре. Предохраняет пищу от порчи в желудке. Полезен при болезнях груди и желудка.

Зерновые и бобовые

Горох: имбирь, корица, чили, душистый перец, куркума, кориандр, шамбала, кумин, калинджи, мускатный орех, укроп (семена), карри, черный перец.

Гречка: душистый перец, чили, кумин, куркума, корица, гвоздика, горчица черная, укроп (семена), укроп (зелень), асафетида, карри.

Манка: имбирь, куркума, корица, чили, шамбала, асафетида, карри, мускатный орех.

Овсянка: куркума, душистый перец, шамбала, гвоздика, асафетида, карри, чили, укроп зеленый.

Перловка: имбирь, гвоздика, душистый перец, куркума, шамбала, асафетида.

Пшеница: чили, имбирь, карри, мускатный орех, кардамон.

Пшено: имбирь, куркума, гвоздика, горчица черная, манго (плоды), черный перец, шамбала, карри.

Рис: чили, имбирь, корица, гвоздика, куркума, кумин, асафетида, горчица черная, тмин, калинджи.

Фасоль: чили, душистый перец, имбирь, кумин, корица, гвоздика, шамбала, калинджи, мускатный орех.

Ячневая крупа: имбирь, гвоздика, душистый перец, куркума, шамбала, асафетида.

Овощи и фрукты

Горошек зеленый: шамбала, чили, имбирь, гвоздика, душистый перец, карри, манго (плоды).

Капуста: карри, куркума, корица, укроп (семена, стебель).

Картофель: кориандр, черный перец, чили, шамбала, калинджи, асафетида, корица, мускатный орех, карри.

Морковь: чили, душистый перец, кумин, имбирь, гвоздика, асафетида, калинджи, куркума.

Огурцы: мускатный орех, имбирь, фенхель, черный перец.

Перец болгарский: душистый перец, кориандр, корица, гвоздика, карри, кардамон, черный перец, кумин, плоды манго.

Помидоры: асафетида, шамбала, чили, куркума, гвоздика, душистый перец, мускатный орех.

Редис: черный перец, корица, мускатный орех, горчица черная, кумин, кардамон.

Редька зеленая: чили, гвоздика, мускатный орех, карри, фенхель, кардамон.

Редька черная: черный перец, мускатный орех, душистый перец, корица, кумин, имбирь, карри.

Свекла: корица, душистый перец, кориандр, асафетида,

ванилин, кумин, куркума, мускатный орех, карри, шамбала, укропа (семена), сок лимона, чили.

Тыква: кардамон, шамбала, чили, мята, имбирь, калинджи.

Яблоки (в острых блюдах): чили, имбирь, кумин, гвоздика, корица, калинджи, ванилин, мускатный орех, манго, сахар.

Сладкие блюда, салаты, выпечка, напитки

Ананас: кардамон, кумин.

Банан: ванилин, плоды манго.

Боярышник: имбирь, кардамон, кумин, лимон, мята.

Виноград (изюм): кардамон, имбирь, апельсин (корка).

Вишня: кумин, кардамон, лимон, фенхель.

Гранат: имбирь, фенхель.

Груша: кардамон, плоды манго, фенхель.

Земляника (лесная): кумин, калинджи, фенхель, имбирь.

Ирга: кумин, кардамон, мускатный орех.

Калина: кардамон, кумин, плоды манго.

Клубника: имбирь, корка лимона, манго, кумин.

Крыжовник: кумин, фенхель, имбирь.

Курага: фенхель.

Лимон: ванилин, фенхель, плоды манго.

Малина: мята, кумин, плоды манго.

Мандарин: мята, кумин, кардамон.

Облепиха: кумин, фенхель, мята, ванилин, плоды манго.

Рябина красная: куркума, имбирь, кардамон, манго, калинджи, кумин.

Рябина черноплодная: кардамон, карри, фенхель, калинджи.

Сахар: мускатный орех, ванилин, кумин, фенхель, кардамон, плоды манго, мята.

Слива белая: плоды манго, кардамон, фенхель.

Слива синяя: плоды манго, ванилин, фенхель, кардамон.

Смородина белая: лимон, кумин, мята.

Смородина красная: лимон, апельсин (корка), кумин, плоды манго.

Смородина черная: кардамон, фенхель, ванилин, лимон, калинджи.

Финик: кардамон, плоды манго, фенхель, ванилин.

Черемуха черная: кардамон, лимон, ванилин, фенхель.

Яблоки: фенхель, ванилин.

Молочные продукты

Йогурт: тмин, черный перец.

Молоко: мускатный орех, кардамон, куркума, имбирь, корица.

Сыр: кардамон, тмин, куркума, красный и черный перец.

Фрукты

Мускусная дыня, любые ягоды, персики, груши, абрикосы, сливы, арбуз, ананас, виноград, апельсины и другие свежие и легко усваивающиеся фрукты образуют превосходную основу летней диеты. Фрукты – саттвическая пища (хотя арбуз и дыня являются тамасическими); они дают организму большую часть необходимых для жизни питательных веществ.

Тот, кто каждый сезон ест свежие фрукты, выращенные в его местности летом, не нуждается в иной диете. Эту диету можно практиковать и в качестве поста.

Лимон. Лимоны утоляют жажду, обладают охлаждающим воздействием, приносят облегчение при расстройстве желудка, успокаивают нервы и лечат морскую болезнь. Их используют для лечения несварения желудка, дизентерии и поноса с многократными позывами. Лимонный сок успокаивает сердце и замедляет сердцебиение. Сок полезен также для снижения кровяного давления, улучшения функций кишечника, почек, матки и других органов. Лимоны стимулируют выделение слюны и лечат отсутствие аппетита и диспепсию.

Лимон способствует выделению желчи и поэтому рекомендуется страдающим от желтухи. Так как в процессе пищеварения лимон распадается на щелочные составляющие, он используется для лечения всех болезней, связанных с нарушением кислотности организма: повышенной кислотности, ревматизма и подагры.

Лимонный сок – естественное дезинфекционное средство. Лимонный сок с холодной водой, с добавлением по вкусу либо меда, либо нерафинированного сахара также способствует лучшей циркуляции крови и положительно сказывается на работе пищеварительного тракта. Приготовьте лимонад, используя минеральную воду, лимонный сок и нерафинированный сахар либо мед, с добавлением щепотки соли, свежей мяты и немного корицы или свежемолотого черного перца. Эта восхитительная смесь защитит вас от всех негативных влияний летнего времени года – глюкоза, содержащаяся в сладких веществах, совместно с солью поддержит химический баланс крови и мозга.

Грейпфрут. Грейпфруты улучшают пищеварение, предотвращают понос, дизентерию и другие инфекционные заболевания пищеварительного тракта. Грейпфрут полезен и при различных заболеваниях печени. Грейпфрут лучше есть до основной еды, а не после нее.

Абрикос. Абрикосовое масло из косточек так же полезно, как

миндальное. Большое количество абрикосов (от 6 до 12), съеденное больным, страдающим от хронического запора, поможет очищению кишечника. Абрикосы также помогают больным анемией – эти плоды богаты железом и кальцием и способствуют выработке гемоглобина. Перед употреблением в пищу сушеных абрикосов их следует замочить на ночь в воде, а перед замачиванием тщательно вымыть, потому что воду, в которой будут отмокать эти плоды, можно пить: она содержит много абрикосового сока. Абрикосы можно вымачивать или же варить в молоке. Молоко дает силу, и приготовленные таким образом абрикосы будут усваиваться значительно легче.

Айва. Айву хорошо есть в запеченном виде. Для этого вырезают сердцевину, кладут в середину мед, обмазывают глиной и запекают в духовке или горячей золе. Масло айвы помогает при герпесе. Печеную айву прикладывают к опухолям глаза. Айва, отваренная в меду, укрепляет желудок, улучшает аппетит, останавливает слизистую рвоту. Все сорта айвы, особенно сладкие, при употреблении в пищу оказывают благоприятное воздействие на психику, бодрят, улучшают настроение, устраняют навязчивые мысли и некоторые виды головной боли, укрепляют сердце, печень и желудок, вызывают аппетит, устраняют дурной запах изо рта, препятствуют прохождению испарений в мозг и сердце. Айва хорошо действует при сердцебиении, при излиянии материи в желудок, при недомогании, поносе, желтухе.

Бананы. Бананы используются как лекарство от дизентерии, поноса, хронического несварения желудка и полезны людям, страдающим от слабости пищеварительной энергии. Употребление в пищу бананов улучшает работу сердца – при сердечных болях смесь банана с медом может спасти жизнь. Бананы обладают небольшим закрепляющим эффектом, однако при регулярном и правильном использовании они способствуют прекращению и излечению запора, семяобразованию и повышают жизненную и мужскую силу. Бананы лечат любую слабость, помогают при лечении диабета.

Гранат. Гранат полезен для укрепления печени, при болезнях селезенки, при сердцебиениях, болях в груди, кашле, вызванном горячей материей или жарой, для очищения голоса, для придания телу полноты, для улучшения цвета лица и для лечения чесотки. Гранатам всех видов присуще очищающее и вяжущее свойство. Гранатовые зерна с медом употребляются как мазь при злокачественных язвах, а черешки граната, в особенности жженые, применяются для заживления ран и ногтоеде. Они так же полезны от зубной боли и боли в ухе. Это также хорошая мазь для внутренности носа. При отите – отварить сладкий гранат в вине,

истолочь его и приложить в виде лекарственной повязки. Все части граната помогают при сердечных перебоях, а сладкий гранат очищает внутренности.

Инжир. Употребление инжира улучшает цвет лица, испорченный из-за болезней, и способствует созреванию нарывов. Особенно хорошо прикладывать его с фиалковым корнем, содой, известью и гранатовой коркой при ногтоеде. Отваром инжира с пеной горчицы смазывают тело при чесотке, а листья его помогают при лишае. Их прикладывают при крапивнице и язвах, содержащих густые жидкости, а также закапывают в ухо, в котором слышится шум. Сухой инжир в виде порошка помогает при язвах на голове. Свежий и сушеный инжир полезен при шершавости горла, хорош для груди и легочной трубки. Отвар его в виде полоскания полезен от опухолей в горле и от опухолей у основания ушей. Сухой инжир, вследствие своей сладости, вреден при опухолях печени и селезенки.

Финики. Финики – пища, дающая силу желудку, излечивающая болезни, связанные с ветром и слизью, обладающая слабым закрепляющим воздействием. Финики очень полезны для страдающих от кашля, помогают набрать вес. Для быстрого усвоения фиников рекомендуется после их употребления выпить пахту. Страдающим от анемии и общей слабости окажут большую помощь финики с молоком и сливками, съедаемые на завтрак.

Финики действуют в качестве очистителя, удаляют лишнюю слизь, благодаря чему хорошо помогают при болезнях легких и кашле. Дают силу сердцу, печени, пищеварительным железам и почкам. Они содействуют образованию нервных тканей в области головного мозга, а также повышают аппетит. Финики рекомендуется есть вместе с медовыми сотами, и они считаются весьма подходящей пищей для пожилых и истощенных людей, а также для выздоравливающих и детей.

Яблоки. Листья яблони заживляют так же, как и сок, выжатый из вяжущих яблок. Вяжущие яблоки полезны для желудка, если он расстроен вследствие излишней теплоты или влажности. Польза от яблок заключается в укреплении сердца, желудка, печени и кишечника, в улучшении аппетита. Яблоки бодрят, улучшают настроение и «веселят» сердце, являются хорошим средством для восстановления сердечной деятельности, а также сильным противоядием. Особенно полезны при затрудненном дыхании и сердцебиении. Есть яблоки и вдыхать их запах весьма полезно при нервных расстройствах и навязчивых состояниях. Яблоки освежающе действуют на мозг, усиливают его работоспособность. Печеные яблоки очень полезны при сухом

кашле. Чрезмерное употребление яблок вредно для легких, а также для нервной системы. Устранить этот недостаток яблок можно употреблением их с медом.

Листья яблони и выжатый сок яблок полезны в начале образования горячих опухолей и прыщей. Яблочный уксус закрепляет и очень сушит, быстро проникает в ткани организма и в составе лекарства быстро доставляет лекарственные вещества в глубину тканей, разжижает и раздробляет плотные и вязкие материи. Припарки из уксуса, смешанного с розовым маслом, исцеляют жар головы: для этого нужно использовать шерстяную ткань.

Употребление уксуса внутрь хорошо утоляет жажду, способствует пищеварению, прекращает кровотечение внутренних органов, повышает аппетит, рассасывает лимфу, сафру и опухоли селезенки, открывает закупорки селезенки и доставляет лекарства, способствуя их действию, в селезенку. Пища, сваренная с уксусом, препятствует прохождению излишних веществ в желудок. Примочки из уксуса препятствуют распространению злокачественных язв. Применяются примочки и при изъязвленной чесотке, карбункуле, рожистом воспалении, при темных пятнах под глазами, а также на места кожи, под которой застыла и затвердела в виде темного пятна кровь.

Уксус вреден пожилым людям, а также тем, кто страдает заболеваниями легких, наподобие сухого кашля и т. п., тем, кто испытывает боли в суставах, при слабом кишечнике.

Груша. Обладает закрепляющими свойствами и полезна при расстройствах кишечника. Мякоть груши легче переносится организмом, чем мякоть яблок. Груши оказывают бодрящее, освежающее, веселящее действие, улучшают настроение, полезны при сердечных болезнях, укрепляют желудок, способствуют перевариванию пищи, полезны при жжении в мочевом пузыре. Чем лучше и сильнее запах груш, тем больше пользы, особенно для сердца. В отличие от яблок, груша полезна и при болезнях груди и легких.

В груше, особенно в сладких крупных сортах, содержится значительное количество питательных веществ, и в этом отношении она занимает одно из первых мест среди фруктов. Груша обладает замечательным свойством – она помогает при отравлении грибами. Ее семена имеют противоглистное свойство.

Изюм. Этот продукт необходимо, в той или иной форме, есть слабым и пожилым людям, страдающим от истощения и различных заболеваний, постепенно изнуряющих тело. Железо, содержащееся в изюме, легко усваивается. Так как изюм обладает большей в сравнении с другими фруктами щелочностью, он

поддерживает кислотный баланс организма и обеспечивает большой запас жизненных сил.

Изюм, особенно белый, способствует созреванию и выведению из организма вязкой лимфы, смягчающе и очищающе действует на кишечник и поэтому оказывает слегка послабляющее действие, которое, однако, проявляется у разных людей по-разному. Изюм хорошо действует на легкие, печень и другие органы.

В сочетании с другими средствами изюм применяется для лечения ряда болезней. Так, изюм, настоянный на виноградном уксусе, является испытанным средством от желтухи, а также от опухолей.

Кишмиш. Лучший кишмиш желтый, прозрачный, а самый худший кишмиш черный. Все виды кишмиша мягче и лучше изюма и обладают большей питательностью и слабительными свойствами. Водный настой кишмиша, а также его отвар с гороховой мукой хорошо помогают от кашля, очищают грудь (от скопившихся материй) и улучшают голос.

Шиповник. Вдыхание запаха цветов шиповника укрепляет сердце, мозг и органы чувств, горячит мозг, устраняет простудные заболевания и насморк. Добавление цветов шиповника в нюхательные смеси придает им хороший запах, а также способность открывать закупорки в мозгу, растворять газы и испарения в носовых проходах посредством чихания. Лепестки цветков шиповника помогают при зубной боли, воспалении десен, миндалин и горла, при сердцебиении от простуды, укрепляют желудок и печень, помогают при заболеваниях печени, а также при отрыжке, рвоте и тошноте, при желтухе. Лепестки шиповника (цветов), если разжевать их сырыми, способствуют послаблению кишечника и являются сильным мочегонным средством.

Варенье из лепестков цветков шиповника, сваренного с сахаром, улучшает самочувствие, помогает при сердцебиении.

Дыня. Дыня разжижает кровь, быстро усваивается, увлажняет мозг и весь организм, дает полноту телу, полезна при водянке и желтухе. Гонит пот и мочу, способствует выведению камней из почек и мочевого пузыря. Быстро восстанавливает равновесие природных влаг в теле. Дыня, особенно ее семена, очищает кожу.

Овощи

Капуста. Употребление в пищу жидкости, в которой варилась капуста (щи, борщи), препятствует прохождению испарений в мозг, успокаивает головную боль. Сильно разваренная капуста закрепляет желудок, вызывает сон, укрепляет зрение, помогает при хроническом кашле, при воспалении кишечника.

Полоскание горла соком свежей капусты или водой, в которой варилась капуста, с добавлением кунжутного масла, применяют для лечения ангины. Сок капусты в подогретом виде закапывают в ноздри для очищения головы.

Лук. Лук используют в лечебных целях при многих заболеваниях. Если натощак съедать по небольшой головке лука, то это очистит лицо и кровь, выведет излишнюю лимфу, устранит вредные материи в желудке, смягчит и согреет холодный желудок, согреет холодные почки и мочевой пузырь. Луковый сок с молоком закапывают в уши при отите, воспалении среднего уха. При часто возникающих зубных болях полезно натирать десны и зубы соком лука ежедневно утром или вечером. Отваренные или испеченные головки лука прикладывают к геморроидальным шишкам.

Огурцы. Огурцы обладают очистительными свойствами. Они хорошо утоляют жажду, очищают организм, успокаивают, уменьшают остроту крови, полезны для горячего желудка, хороши при воспалении мочевого пузыря, смягчают живот, гонят мочу, камни и песок из почек и мочевого пузыря. В этом качестве более сильно действуют горькие огурцы. Семена огурцов, их отвар помогают при избытке желтой желчи и выводят теплоту из печени. Также этот отвар помогает при опухоли селезенки и язвах в легких.

Морковь. Морковь полезна при болях в груди, разжижает материи, открывает закупорки в печени и укрепляет желудок. Морковь и ее семя выводят камни из почек и мочевого пузыря, оказывают мочегонное действие. Также принимают морковь при хроническом кашле и плеврите.

Зерновые и бобовые

Пшеница. Пшеницу по справедливости называют королевой еды. Ни одна другая составляющая диеты, за исключением разве что свежей йогуртовой пахты, не способна дать столь концентрированного питания для всех семи тканей тела (костей, костного мозга, мышц, нервов, кожи, семени и крови). Вследствие своей способности поглощать воду (что, в свою очередь, обеспечивает равномерную теплопроводимость зерна) из всех зерновых культур пшеница лучше всего усваивается человеческим организмом.

Пшеница – единственная пища, которую нельзя есть в свежем натуральном виде. Зерна, только что собранные со стебля, содержат огромное количество солнечной энергии – большее, чем то, которым в состоянии распорядиться человеческий организм. Поэтому не следует употреблять в пищу пшеницу, если ей не исполнилось по крайней мере четыре месяца или если она не мокла ночь в воде, а затем в течение трех дней не сушилась на солнце.

Рис. Вторая среди зерновых культур – рис – по содержанию питательных веществ и распространенности уступает только пшенице. Однако есть важное различие: рис создает в организме газы. Людям, страдающим от гастрита или запора, следует избегать этой пищи.

Для здоровых людей рис – самый необходимый продукт для продления жизни и сохранения здоровья. Рис вызывает хороший сон, устраняет жажду, прекращает понос, дает поправку и полноту телу, полезен при болезнях почек и мочевого пузыря. Употребление в пищу риса улучшает цвет лица, который улучшается тогда, когда жидкости тела приходят в сбалансированное состояние. Употребление риса, приготовленного с сахаром и молоком, еще больше увеличивает его питательность.

Овес. Отваренный овес с маслом не имеет закрепляющих свойств. Он благоприятен для груди, полезен при кашле. Сваренный овес, но без масла закрепляет живот. Недостатки овса: он тяжел для желудка, медленно и трудно переваривается, порождает газы и испарения. Поэтому в овсяную кашу хорошо добавлять побольше масла, запивать напитком из лимона с имбирем, и тогда отрицательные свойства овса смягчаются. Если овсяная пища задерживается в устье желудка, то для спускания ее вниз необходимо поесть сладости.

Отруби. Обладают очищающими и смягчающими

свойствами. На больное ухо прикладывать припарки из отрубей. Они успокаивают боль. При кашле делают болтушку из отрубей, так как отруби размягчают грудь и излечивают кашель. При застое молока в груди у кормящих матерей хорошо делать припарки из отрубей с вином на грудь. Это средство рассасывает закупорки и увеличивает молоко в груди. При слизистых выделениях из кишечника хорошо делать теплые припарки на живот, это также хорошо помогает при ветрах в животе. Отвар из отрубей излечивает язвы в мочевом пузыре. Для этого пьют отвар с оливковым маслом и ставят примочки на низ живота. При экземе отруби смешивают с уксусом и солью и такой смесью смазывают тело.

Бобы. Бобы, сваренные в воде, унимают боли в суставах, если прикладывать припарки на суставы. При подагре отваром бобов с кожурой, смешанным с каким-либо жиром, смазывают подагрические узлы. Вместо жиров можно использовать растительные масла. При нервных судорогах и сведении мышц варят бобовую муку с уксусом и накладывают припарки. Припарками из бобовой муки лечат ушибы и опухоли, добавляя к ним еще ячменной муки. Этим же средством умеряют излишек грудного молока у кормящих матерей. Бобовая мука в сочетании с медом рассасывает синюшные пятна.

Бобы перевариваются с трудом, вспучивают кишечник, поэтому их готовят со специями и пряностями. Зеленые бобы особенно вредят желудку, они утучняют тело. При дизентерии бобы варят целиком вместе с уксусом и едят 2–3 раза в день.

Горох. Обладает открывающим и мягчительным свойством. Горох в виде мази или принятый внутрь сводит кровоподтеки и улучшает цвет лица. Горох помогает от горячих, твердых опухолей, а также от тех, что бывают в железах. Горох очень питателен, порождает хорошую кровь, смягчает организм, особенно полезен для легких. Он возбуждает аппетит, дает полноту телу. Горох очищает кожу лица, делает ее блестящей и удаляет веснушки. Если горох вымочить, очистить от кожицы и есть натощак, то лицо будет чистым и гладким. Гороховая мука полезна от злокачественных и раковых язв и чесотки. Для этого хорошо употреблять лекарственные пластыри с отваром полыни или инжира, на которых замешивается нут. Настой гороха полезен от зубной боли и от горячих и твердых опухолей десен, а также от опухолей, которые образуются под ушами.

Орехи

Грецкий орех. Грецкий орех полезен при несварении желудка, укрепляет главенствующие органы – мозг, сердце, печень, обостряет чувства, особенно употребляемый вместе с изюмом и инжиром, и очень полезен для людей пожилого возраста.

Миндаль сладкий. Миндаль очищает внутренние органы, укрепляет вещество мозга, улучшает зрение, смягчает организм, горло, полезен для груди. Вместе с сахаром употребляется при астме, плеврите и кровохаркании, при ссадинах и язвах в кишечнике и мочевом пузыре, успокаивает остроту мочи, дает полноту телу. Отрицательные свойства миндаля: тяжел и трудно переваривается, вреден для кишечника.

Варенье с миндалем высокопитательно, дает полноту тела и очень полезно для почек. Для хорошего сна рекомендуется каждое утро и каждый вечер пить молоко с миндалем. Люмбаго и боль в спине поможет снять паста из смеси миндаля, корицы, кардамона и черного перца. Входит в состав многих расаян. Упоминается в связи с долголетием и продлением молодости.

Миндальный сок, полученный из миндальной пасты, представляет собой отличный источник питательных веществ для развития мозга ребенка. Ежедневно следует растирать десять штук сырого миндаля, предварительно замоченных на ночь при комнатной температуре, доводя их до состояния пасты. Затем, добавив несколько капель воды, их следует съесть. Благодаря такому питанию в период беременности будущий ребенок развивает прекрасную память. Миндаль способствует развитию мозга.

Масла

Гхи, или топленое масло. Лекарственное масло гхи похоже на лекарственные растительные масла. Для того чтобы приготовить масло гхи, нагревают натуральное несоленое сливочное масло на среднем огне в течение примерно 15 минут. Масло растопится и начнет кипеть. По мере кипения на поверхности появится пена. Пену не убирайте, так как она имеет лечебные свойства. Уменьшите огонь. Масло приобретет золотисто-желтый цвет, и его запах будет напоминать запах попкорна (жареной кукурузы). Масло готово, когда одна-две капли воды, помещенные в него, начинают потрескивать. Дайте ему слегка остыть и затем перелейте его, процеживая, в подходящую посуду. Храниться масло гхи может при обычной комнатной температуре.

Свойства и методы применения масла гхи – иные, чем у лекарственных растительных масел. Масло гхи питает костный мозг и нервную ткань, а также головной мозг. Благоприятно воздействует на все тонкие ткани тела, включая репродуктивную ткань. Является прекрасным омолаживающим, тонизирующим средством (*расаяной*) для ума, мозга и нервной системы. Весьма эффективно при болезнях тонких тканей, нервной системы, психических расстройствах и многих проблемах, относящихся к вате.

Правильно приготовленное топленое масло может годами сохранять свои пищевые и лекарственные свойства, даже накапливать их, не портясь вне холодильника. Гхи с медом (2:1) улучшает усвояемость молока и является прекрасным успокоительным для детей.

Оливковое масло. Все виды оливкового масла вылечивают простуду, так как сила масла быстро проникает в тело. С маслом смешивают горячие специи и приправы, а также делают лекарства с медом. Отвары смешиваются с маслом, или мед смешивается с порошком специй и употребляется как лекарство для лизания. Хорошо помогает масло при вздутии кишечника, при коликах. Для этого делают лекарственную микроклизму из масла с отваром теплых трав, например календулы, ромашки, мяты. Чем старее масло, тем больше полезных и лекарственных свойств оно приобретает.

Гвоздичное масло. Гвоздичное масло можно применять для облегчения зубной боли. Для этого нужно пропитать им кусочек ваты и положить на больной зуб. Гвоздика обладает антибактериальными, антивирусными и антимикробными

свойствами. Она входит в состав аюрведических зубных порошков, и ее жуют после еды для стимуляции пищеварения и очищения полости рта. Гвоздика освежает дыхание. Она удаляет накопившуюся капху и поэтому применяется при кашле и других заболеваниях дыхательных путей.

Гвоздичное масло вместе с другими эфирными маслами используют как болеутоляющее, для ингаляций и лечения кожных заболеваний. Оно повышает кровяное давление и очищает кровь. Его не следует употреблять при повышенном давлении. Для нормализации пониженного давления гвоздичное масло применяется в смеси с кардамоном и корицей.

Мед

Мед – очень ценный продукт, большинство аюрведических лекарств принимается именно с медом. Это объясняется тем, что он доносит лекарственные вещества до всех органов и тканей организма. Но принимая лекарства с медом, их необходимо запивать большим количеством жидкости, иначе не будет полного эффекта от принимаемого препарата. Еще одно удивительное свойство меда – его успокаивающий и снотворный эффект, поэтому при бессоннице или беспокойным детям рекомендуется перед сном давать 1 ч. ложку меда.

Целебное свойство меда очень сильно зависит от его вида – растения, с которого в основном собирали его пчелы. Мед вбирает в себя все лучшие лечебные качества этого растения, поэтому разные виды меда обладают разными лекарственными свойствами. Особенно ценится высокогорный мед.

Ни в коем случае нельзя термически обрабатывать мед – он разрушается с выделением трудноперевариваемых веществ и токсинов. Запивать холодной водой мед также не рекомендуется.

Соль

Обладает очищающими, растворяющими и вяжущими свойствами. Лучший вид соли – чистая и прозрачная белого цвета. Соль входит в состав лекарств от экземы. Она помогает при всех видах слизистых опухолей, зуде, подагре, лишае. Если смешать ее с оливковым маслом, уксусом и медом, то хорошо использовать это средство от дифтерии и всех видов ангин. Соль выводит ветры из тела. Соль с медом помогает при укусах пчел, шмелей и ос. При опухолях соль смешивают с изюмом, сухой мятой, уксусом и медом и накладывают на холодные слизистые и ветровые опухоли. При отравлении грибами нужно выпить уксусомед с солью. Полоскание с добавлением соли и уксуса помогает при заболеваниях десен и шатающихся зубах. Если не останавливается кровотечение при удалении зуба, то надо приложить снаружи соль.

Молоко

В Аюрведе молоко и такие молочные продукты, как гхи и свежеприготовленный йогурт, считаются очень важными для питания. Известно, что молоко способствует формированию тонких тканей в мозге, улучшающих процессы, связанные с медитацией. Молоко повышает активность головного мозга.

Процесс пастеризации, который убивает бактерии и другие потенциально опасные микроорганизмы, также разрушает содержащиеся в молоке ферменты, необходимые для его адекватного усвоения. В результате молоко становится более капхогенным, а некоторые питательные вещества, содержащиеся в нем, в частности кальций, хуже усваиваются организмом. Молоко стерилизованное (длительного хранения) стоит вывести из употребления, поскольку оно приносит только вред. Денатурированный молочный белок, молочный кальций после стерилизации создают проблемы, с которыми приходится бороться потом. Поскольку негативный эффект не проявляется сразу, то его проявление не связывается с потреблением стерилизованного молока. С точки зрения Аюрведы, такое стерилизованное молоко ведет к отупению, инертности, болезненности и т. д. Компромиссным в условиях городов является вариант употребления пастеризованного молока. Оно мертвое процентов на 25 и хранится не годами, а дней 5–7.

Однако лучше употреблять свежее молоко из надежного источника. Заметьте, что длительное кипячение молока (более 15 минут) приводит к структурному изменению в ценных белках молока в худшую сторону (с точки зрения питательной ценности), поэтому если вы кипятите молоко, то снимайте его сразу после закипания.

В первую очередь молоко надо вскипятить. Полезно добавить в него шафран (это лучше всего), куркуму, кардамон, корицу или имбирь. Кипятят молоко три раза, следующим образом: оно доводится до кипения, и как только закипит – снять с огня, дать немножко остыть и снова поставить на огонь. Так повторить три раза. Кипятят молока ровно столько, сколько будет выпито, ибо остывшее кипяченое молоко теряет свои свойства и долго переваривается.

Кипячение молока со специями заряжает его энергией питта, делая более легким для переваривания. После кипячения молоко остужается и пропитывается воздухом следующим образом: его переливают из одной чашки в другую семь раз, и чем больше струя, тем лучше. Напоследок на стакан молока добавляют $^1/_2$ ч.

ложки меда. Таким образом приготовленное и обязательно горячее молоко усваивается почти мгновенно и обладает наилучшими среди продуктов свойствами. Чем горячее выпиваемое молоко, тем быстрее и лучше оно переварится.

Молоко с розовой водой. *Купите немного розовой эссенции или розовой воды. Когда почувствуете тошноту, капните одну каплю эссенции в чашку теплого молока и выпейте. Можно вскипятить в молоке 5 свежих розовых лепестков. Это средство помогает избавиться от тошноты. В качестве профилактической меры пейте по чашке розового молока с 1 ч. ложкой гхи перед сном. Это успокоит питту.*

Можно пить молоко само по себе, однако оно станет вкуснее и полезнее, если добавить в молоко щепотку мускатного ореха или немного толченого миндаля (лучше бланшированного) и по щепотке кардамона и мускатного ореха. Миндаль можно измельчить в кофемолке.

Попробуйте приготовить чесночное молоко: смешать чашку молока, четверть чашки воды и один зубчик свежего нарезанного чеснока. Кипятите на медленном огне, пока не останется одна чашка жидкости.

Молоко и гхи. *1–2 ст. ложки гхи в чашке горячего молока перед сном – мягкое, но эффективное послабляющее средство, особенно хорошее при вата– и питта-конституции, но способствующее увеличению капхи. Его нельзя регулярно использовать людям с капха-конституцией.*

Шафрановое молоко. *Прекрасное средство для прекращения внутреннего кровотечения – выпить чашку теплого молока с добавлением* $^1/_2$ *ч. ложки куркумы и щепотки шафрана.*

При спазмах живота полезно теплое молоко, его щелочные свойства уменьшают кислотность, и, кроме того, оно богато кальцием, который способствует расслаблению мышц. Чашка теплого молока перед сном снимет раздражение, вызванное повышенной кислотностью, и облегчит спазмы желудка.

Блюда ведической кухни

Блюда из риса

Сегодня, как и на протяжении многих веков, рис составляет основу рациона более чем трех четвертей населения планеты, причем для этого есть веские основания: рис легко выращивать, он недорог и доступен всегда и везде. Что же касается его питательной ценности, то известно, что при сочетании с другими продуктами (молоком, бобами и орехами) рис увеличивает их питательную ценность.

Простой рис. *2 стакана риса с длинными зернами, 4 1/2 стакана воды.*

Тщательно промыть рис. Довести воду до кипения. Положить рис. Накрыть крышкой. Дать покипеть 5 мин и снять с огня. Оставить кастрюлю плотно закрытой на 20 мин. Рис готов, если зернышко можно легко раздавить пальцами.

Рис, горох и морковь. *2 стакана желтого риса, 1 морковь среднего размера, нарезанная на кубики, 2 стакана зеленого горошка свежего, мороженого или сушеного.*

Отварить рис. Тушить горошек и морковь, пока не станут мягкими. Засыпать их в рис и размешать. Положить масло.

Жареный рис. *2 стакана риса, 4 стакана овощной смеси (4 различных вида овощей), 1/2 стакана гхи или сливочного масла, 1/4 ч. ложки асафетиды, 1 ч. ложка свежего натертого имбиря, 1/2 ч. ложки семян черной горчицы, 1/2 ч. ложки семян кумина, 1/2 ч. ложки семян аниса, 1/2 ч. ложки семян шамбалы, 1/2 ч. ложки соли, 1 ч. ложка черного перца, щепотка корицы, 1/2 ч. ложки куркумы, 1/2 ч. ложки молотого кориандра.*

Отварить простой рис, отставить. Нарезать и промыть овощи. Нагреть гхи. Прожарить асафетиду, имбирь, горчицу, кумин, анис и шамбалу. Положить нарезанные овощи, соль, черный перец, корицу, куркуму и кориандр. Жарить, помешивая, пока овощи не станут мягкими. Засыпать рис и тщательно перемешать.

Иддли. *2 стакана риса, 1 стакан маша, теплая вода для размельчения, 1 ч. ложка соли, 1/5 ч. ложки соды.*

Замочить рис и маш на 8 ч. Слить воду. Пропустить через миксер с небольшим количеством свежей воды и вылить в большую миску. Добавить соль и размешать. Накрыть. Поставить в теплое место на 12 ч.

Сделать паровую баню: большая кастрюля, на четверть наполненная водой; поднос подходящего размера, чтобы помещался в кастрюлю; одинаковые металлические чашечки или подобная подставка, чтобы поднять поднос над водой.

Смазать маслом форму для выпечки и отложить в сторону.

Когда рисово-гороховая масса взойдет и начнет пузыриться, добавить соды и размешать. Залить ее в форму на толщину около 2 см. Поместить форму в паровую баню так, чтобы она не касалась воды. Плотно закрыть баню крышкой. Положить сверху груз. Готовить в течение 10 мин, пока иддли не затвердеет. Снять с паровой бани. Охладить в течение 10 мин. Вынуть иддли из формы и нарезать на квадраты.

Рис с йогуртом. *2 стакана риса с длинными зернами, 4 стакана воды, 3 стакана йогурта, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка свежего натертого имбиря.*

Отварить рис. Остудить до теплоты. Добавить йогурт, соль и имбирь. (Это прекрасное легкое блюдо, которое подают с чатни и закусками.)

Рис с помидорами и турецким горошком. *3 стакана мелкого (турецкого) горошка, 2 стакана риса с длинными зернами, 3 1/2 стакана воды, 6 ч. ложек сливочного масла, 1 ч. ложка асафетиды, 2 стакана мелко нарезанной капусты, 4 стакана нарезанных помидоров, 1 ч. ложка чабреца, 2 ч. ложки лимонного сока, 2 ч. ложки соли, 1 ч. ложка черного перца.*

Замочить горошек на 6 ч. Слить воду. Залить свежей водой и варить, пока не станет мягким. Снова слить воду. Подавить слегка горошек и отставить в сторону.

Отварить рис. Растопить масло и прожарить на нем асафетиду. Добавить капусту. Помешивая, жарить, пока не станет мягкой. Не допустить, чтобы капуста стала коричневой. Добавить горошек, помидоры, рис и оставшиеся компоненты. Варить на медленном огне 15 мин.

Черный перец с рисом. *1 чашка басмати или любой другой удлиненный белый рис, 8 чашек воды, 1 ч. ложка свежего лимона или лимонного сока, 3 ч. ложки масла или гхи, 1/2–1 ч. ложка соли, 1–1 1/2 ч. ложки трескучего черного перца, 1 маленькая кассия или лавровый лист, 5–6 лимонов.*

Взять вымытый, вычищенный рис басмати. Смешать воду, лимоны или лимонный сок, 1/2 ч. ложки масла или гхи, кассию или лавровый лист и довести до кипения в большой сковороде при очень большой температуре. Постоянно помешивать. Затем влить медленным потоком в рис и снять крышку с кипящей кастрюли на 12–15 мин (пока рис не сделается сочным, мягким и взбитым).

Промыть рис в сите или дуршлаге и осушить. Остужать 1–2 мин, выбрать кассию или лавровый лист и положить рис в деревянную тарелку. Хорошенько взболтать оставшееся масло или гхи, соль и черный перец, затем добавить в рис и хорошо размешать.

Рис с йогуртом с добавлением чили и измельченного манго. *95 г басмати или другого длинного белого риса, 360 мл однородного йогурта или сливок, смешанных с йогуртом, 400–480 мл воды, 5 г соли, 6 г имбиря молотого, 1 г свежемолотого черного перца, 160 г очищенного от кожуры нарезанного манго, твердого, но недозрелого (морковь или огурец могут заменить манго), 22 г гхи или сезамового масла, 5 г черных семян горчицы, 6–8 листьев карри, предпочтительно свежих, несколько веточек свежей петрушки или кориандра для украшения.*

Если используется басмати, очистить, помыть, замочить и осушить. Вскипятить воду в кастрюле. Высыпать рис и уменьшить огонь до очень маленького. Накрыть и варить без перемешивания 20–25 мин до тех пор, пока рис не станет пушистым и мягким и вода не выкипит. Снять с огня и дать рису настояться, закрыть на 5 мин, дать рису из мягкого стать твердым.

Переложить готовый рис в плоское блюдо. Дать охладиться до комнатной температуры. Добавить йогурт, соль, имбирь, манго и тщательно перемешать.

Разогреть гхи или масло в маленькой сковородке на среднем огне, только чтобы масло не дымилось. Бросить семена горчицы. Жарить, пока семена горчицы не станут серыми и не начнут шипеть и стрелять. В последние 3–5 секунд поджаривания специй бросить листья карри. Вылить жареные специи в рис и тщательно перемешать; можно охладить. Украсить каждое блюдо петрушкой или кориандром.

Фруктовый рис. *1 чашка холодного готового простого риса, 1 чашка йогурта, 2 ст. ложки сахара, 1 чашка смешанных свежих фруктов (виноград, бананы, ломтики апельсина, яблок и т. д.), 1/2 чашки изюма.*

Смешать все ингредиенты. Подавать холодным.

Пикантный лимонный рис. *95 г басмати или другого длинного белого риса, 5 г соли, 400–480 мл воды, 75 г ореха кешью, 45 г гхи или сезамового масла, 5 г черных семян горчицы, 1,5 г куркумы, 80 г свежего лимона или лимонного сока, 45 г нарезанной свежей петрушки или крупно нарезанного кориандра, 25 г свежего или сухого кокоса (стружка) для украшения.*

При использовании басмати его нужно очистить, промыть, замочить и высушить. Вскипятить воду в кастрюле, положить рис, соль, 7 г гхи или масла. Накрыть плотной крышкой. Уменьшить огонь до очень слабого и варить без помешивания 20–25 мин или до того, как рис станет мягким и пушистым и вода не испарится совсем. Отставить в сторону, оставив накрытым.

Разогреть оставшиеся 38 г гхи или масла в маленькой сковородке на среднем огне. Когда разогреется, положить орехи

кешью и жарить, помешивая, до золотисто-коричневого цвета. Снять с огня и влить в готовый рис. Накрыть рис снова.

Увеличить огонь под небольшой сковородкой. Выложить жареные специи в готовый рис и посыпать куркумой, лимоном или полить лимонным соком, посыпать петрушкой или кориандром. Все осторожно и тщательно перемешать. Снять с огня и украсить каждую порцию кокосовой стружкой.

Рис басмати. *1 1/2 чашки риса, 2 ст. ложки гхи (или масла), 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки черного перца, 2 2/3 чашки воды.*

В кастрюле разогреть гхи и добавить рис. Помешивать рис на среднем огне 1 мин. Добавить воды и специи и довести до кипения. Накрыть крышкой, поставить на медленный огонь и кипятить 18 мин.

Молочный рис. *1 чашка приготовленного простого риса, 1 чашка молока, 3 ст. ложки сахара, 1 пригоршня изюма, 1/5 ч. ложки ванильной эссенции.*

Кипятить молоко и рис, пока не станут слегка кремообразными. Вмешать сахар и ваниль. Дать покипеть на малом огне 5 мин. Подавать горячим.

Рис с морковью и кокосовым орехом. *1 стакан длиннозерного белого риса, 2 ст. ложки топленого или растительного масла, 1 1/2 ст. ложки семян кунжута, 6 гвоздичек, 6 горошин черного перца, 1 палочка корицы длиной 4 см, 3 ст. ложки свежего или сухого тертого кокосового ореха, 1 2/3 –2 стакана воды, 1 1/2 стакана очищенной и нашинкованной моркови, 1/2 ч. ложки соли, 2 ст. ложки изюма.*

Перебрать, промыть, вымочить и обсушить рис. Нагреть топленое или растительное масло в кастрюле с тефлоновым покрытием на среднем огне. Не доводя до появления дымка, опустить в масло семена кунжута, гвоздику, черный перец, палочку корицы и кокос. Жарить, помешивая, пока кокос не станет золотистым. Всыпать рис и обжаривать его несколько минут, пока зерна не станут слегка прозрачными.

Добавить воду и оставшиеся компоненты, увеличить огонь и довести до кипения. Затем сделать огонь минимальным, накрыть плотно прилегающей крышкой и дать покипеть без помешивания 20–25 мин, пока рис не станет воздушным, овощи мягкими, а вся жидкость не впитается.

Выключить огонь и оставить рис под крышкой на 5 мин. Перед самой подачей снять крышку и размешать горячий рис вилкой.

Рис с дробленым черным перцем. *1 стакан длиннозерного белого риса, 1 ст. ложка свежего лимонного сока, 3 ст. ложки сливочного или топленого масла, 1 александрийский или лавровый*

лист, 1/2–1 ч. ложка соли, 2/3 ч. ложки дробленого черного перца, 5–6 кружочков лимона для украшения.

Перебрать, промыть, вымочить и обсушить рис. В большой кастрюле на сильном огне довести до кипения воду вместе с лимонным соком, 1/2 ч. ложки масла и лавровым листом. Постоянно помешивая, всыпать тонкой струйкой рис. Варить, не закрывая крышкой, при сильном кипении в течение 12–15 мин, пока рис не станет мягким. Откинуть рис на сито или дуршлаг. Дать стечь и остыть в течение 1–2 мин.

Убрать лавровый лист и ложкой переложить рис в сервировочное блюдо. Добавить оставшееся масло, соль и черный перец. Осторожно перемешать. Остудить до комнатной температуры или поставить в холодильник. Перед подачей украсить дольками лимона.

Рис с йогуртом и имбирем. *1 стакан длиннозерного белого риса, 12/3–2 стакана воды, 2 ст. ложки сливочного или топленого масла, 1 ч. ложка соли, 11/5 стакана натурального йогурта или сметаны, охлажденных или комнатной температуры, 1/5 ч. ложки молотого имбиря.*

Перебрать, промыть, вымочить и обсушить рис. Довести воду до кипения в полуторалитровой кастрюле с тефлоновым покрытием. Добавить рис, перемешать, сделать огонь минимальным и закрыть плотно прилегающей крышкой. Дать покипеть без помешивания 20–25 мин, пока рис не станет мягким и воздушным, а вода полностью не впитается. Снять с огня и оставить рис под крышкой на 5 мин.

Выложить сваренный рис на плоское блюдо. Добавить сливочное или топленое масло и соль. Осторожно перемешать. Когда рис остынет до комнатной температуры, осторожно подмешать йогурт или сметану и имбирь и сразу же подавать.

Шафрановый рис с изюмом и фисташками. *1 стакан длиннозерного белого риса, 2 стакана воды, 1/3 ч. ложки тычинок шафрана, 1 палочка корицы длиной 4 см, 6 гвоздичек, 1/5 ч. ложки соли, 1/2 стакана коричневого сахара (или обычного), 1 ч. ложка крупно растолченных семян кардамона, 2 ст. ложки топленого или растительного масла, 3 ст. ложки тонко нарезанных фисташек или миндаля, 3 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки бланшированных и нарезанных тонкими кружочками фисташек для украшения.*

Перебрать, промыть, вымочить и обсушить рис. Довести воду до кипения в полуторалитровой кастрюле с тефлоновым покрытием. Положить шафран в маленькую миску, добавить 21/2 ст. ложки кипятка и оставить на 10–15 мин, пока готовится рис. Всыпать рис в кипящую воду, добавить корицу, гвоздику и соль. Когда вода вновь закипит, сделать огонь минимальным, закрыть

кастрюлю плотно прилегающей крышкой и дать покипеть без помешивания 20–25 мин, пока рис не станет мягким и воздушным и вся вода не впитается. Снять с огня и оставить рис закрытым на 5 мин, чтобы зерна стали более упругими.

Тем временем соединить в маленькой кастрюльке шафрановую воду, коричневый сахар и семена кардамона. Поставить на умеренный огонь и помешивать, пока сахар не растворится. Слегка уменьшить огонь и кипятить в течение 1 мин. Влить сироп в рис и быстро закрыть крышкой.

Подогреть топленое или растительное масло в маленькой кастрюльке на умеренно слабом огне так, чтобы масло стало горячим, но не задымилось. Поджаривать фисташки (или миндаль) и изюм, пока орехи не станут золотисто-коричневыми, а изюминки не набухнут. Влить масло с орехами и изюмом в дымящийся рис и осторожно размешать рис вилкой. Переложить в сервировочное плоское блюдо и сверху посыпать нарезанными фисташками.

Хлеб и другая выпечка

Чапати. *1 чашка цельной пшеничной муки тонкого помола, 1/2—3/4 чашки теплой воды.*

Смешать воду с мукой до образования упругого теста. Разделить тесто на 6 шариков. Нагреть сковороду. На поверхности, посыпанной мукой, раскатать каждый шарик в тонкий блинчик. Поместить чапати на нагретую сковороду. Когда появятся пузырьки, быстро поджарить другую сторону. Используя щипцы, держать чапати над открытым огнем, пока не вздуется. Перемещать чапати над огнем до появления коричневых пятнышек с обеих сторон. Помазать гхи или сливочным маслом.

Чапати из цельной пшеницы. *2 чашки горячей воды, 1 чашка цельных зерен пшеницы, 3 чашки пшеничной муки тонкого помола, 1 ч. ложка соли, 1/5 чашки молочного порошка, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла, 4/5 чашки настоя из проросшей пшеницы, 1 чашка пшеничной муки тонкого помола.*

Замочить зерна пшеницы в горячей воде на 6 ч. Довести до кипения зерна в той же воде. Кипятить 1 мин. Уменьшить огонь. Дать покипеть 10 мин. Процедить. Смешать зерна и отвар проросшей пшеницы до однородной массы с помощью миксера. Пюре должно быть густым. Вылить в миску. Добавить соль, масло и молочный порошок и размешать. Замесить упругое тесто, добавив муку. Накрыть. Поставить в теплое место на 3 ч. Нагреть сковороду. Разделить тесто на 20 шариков. Раскатать каждый шарик на посыпанной мукой поверхности в лепешку диаметром 12 см. Смести лишнюю муку с лепешек. Поджарить на горячей сковороде до появления пузырьков. Быстро поджарить другую сторону. Перемещать лепешку над огнем, пока не раздуется и не появятся коричневые пятнышки. Помазать гхи или маслом. Подавать горячими.

Основное пури. *1 чашка цельной пшеничной муки тонкого помола, 1 ч. ложка гхи, растительного или сливочного масла, 1/2 чашки теплой воды, гхи или масло для обжаривания.*

Равномерно втереть гхи в муку. Смешать воду с мукой до образования мягкого теста. Разделить тесто на 6 шаров. Смазать скалку и поверхность теплым гхи. Раскатать шары в тонкие лепешки. Нагреть сковороду с маслом до умеренной температуры. Положить пури в гхи. Когда пури покроется пузырьками и всплывет на поверхность, мягко притопить его шумовкой, пока оно не раздуется, как шар. Поджарить несколько секунд другую сторону. Подсушить. Подавать горячим.

Банановое пури. *1 чашка белой муки, 1 ч. ложка гхи,*

растительного или сливочного масла, 1 ч. ложка тертой лимонной корки, щепотка соли, 1/5 чашки размятых бананов, теплая вода, гхи или масло для обжаривания.

Смешать муку, соль и лимонную кожуру. Равномерно втереть гхи в муку. Смешать муку и банановое пюре. Добавить теплую воду и месить до образования упругого теста. Разделить тесто на 6 шаров. Далее готовить, как основное пури.

Пури из ржаной муки. *1 1/2 чашки ржаной муки, 1/2 чашки холодного картофельного пюре, 1 ст. ложка гхи, 1 ч. ложка соли, вода для замешивания теста и гхи или масло для обжаривания.*

Смешать ржаную муку, картофельное пюре, гхи, соль. Добавить воду и месить до образования плотного, но не ломкого теста. Разделить тесто на 8 шариков. Разогреть сковороду для обжаривания до умеренной температуры. Смазать сухие руки теплым гхи. Раскатать каждый шарик в тонкую лепешку. Поместить лепешку в гхи и жарить, пока она не раздуется и не приобретет коричневый цвет. Подсушить. Подавать горячими.

Пури с куркумой. *1 1/2 чашки белой муки, 1/2 ч. ложки соли, 1 ч. ложка куркумы, 1 ч. ложка гхи, растительного или сливочного масла, гхи или масло для обжаривания, 1/2 чашки теплой воды.*

Смешать муку, соль и куркуму. Равномерно втереть гхи в муку. Влить воду в муку и месить до образования упругого теста. Разделить тесто на 8 шаров. Далее следовать рецепту основного пури.

Простая паратха. *1 чашка пшеничной муки тонкого помола, 1/2 ч. ложки соли, 1/3 чашки теплой воды, 2 ст. ложки гхи или растительного масла для обжаривания.*

Смешать муку и соль. Добавить воду и замесить упругое тесто. Разделить тесто на 6 шариков. Слегка смазать скалку и поверхность стола гхи. Раскатать шарики в лепешки диаметром 5 см. На половину лепешек нанести кончиками пальцев немного масла. Сложить кружок вдвое, укрывая масло. Нанести на правую сторону полукруга еще раз масло кончиками пальцев.

Завернуть левую сторону полукруга на правую, делая треугольник и закрывая масло. Скрепить незагнутые стороны треугольника, сжав их между пальцами. Раскатать малый треугольник в большой, более плоский. Масло не должно просачиваться сквозь тесто. Разогреть сковороду с небольшим количеством масла. Поместить паратхи на сковороду, чтобы они не были одна на другой. Подрумянить с обеих сторон. Паратхи должны быть хрустящие и пышные.

Паратхи с картофелем. *Тесто: 1 чашка пшеничнной муки тонкого помола, 1/2 ч. ложки соли, 1/5 чашки теплой воды, гхи или масло для жарения. Начинка: 1 чашка картофельного пюре, 1 1/2 ч.*

ложки соли, 1/2 ч. ложки черного перца, 1/5 ч. ложки куркумы.

Смешать муку и соль. Влить воду и месить до образования мягкого теста. Разделить тесто на 6 шариков. Смазать скалку и поверхность маслом. Раскатать шарики на кружки диаметром 10 см. Окунув пальцы в воду, слегка смочить края кружка. Поместить 1 ч. ложку начинки в центр кружка. Оставить края свободными от начинки. Раскатать еще один кружок диаметром 10 см. Положить второй кружок сверху первого. Сжать края, чтобы они скрепились. Слегка покрыть дно горячей сковороды гхи. Положить паратху. Поджарить с обеих сторон. Если потребуется, добавить еще гхи.

Кукурузный хлеб. *3 чашки кукурузной муки, 3 чашки белой или цельной пшеничной муки тонкого помола, 1 ст. ложка соли, 3 ч. ложки пищевой соды, 1 чашка сахара, 5 ст. ложек растительного масла, 4 чашки молока.*

Смешать муку, соль и воду. Смешать сахар, растительное масло и молоко. Смешать муку и молочную смесь до консистенции сливок. Вылить полученное тесто в форму для пирогов, присыпанную мукой. Разогреть духовку до умеренной температуры. Готовить 45 мин, до золотисто-коричневого цвета и появления трещин на поверхности.

Хлеб с финиками и орехами. *2 чашки белой муки, 1 ч. ложка пищевой соды, 1/5 ч. ложки соли, 3/4 чашки сахара, 2/3 чашки нарезанных фиников, 3 ст. ложки сливочного масла, 1/2 ч. ложки лимонного сока, 1 чашка воды, 2/3 чашки дробленых грецких орехов.*

Смешать муку, соду и соль. Довести до кипения сахар, воду, финики и масло. Убрать с огня, охлаждать 10 мин. Добавить лимонный сок к финиковой смеси. Добавить муку. Добавить орехи. Переложить тесто в смазанные хлебные формы. Готовить 45–60 мин до затвердевания и появления трещин на поверхности.

Имбирный хлеб. *1 1/2 чашки белой муки, 1/2 чашки коричневого сахара, 1 ч. ложка пищевой соды, 1 ч. ложка соли, 1 1/2 ч. ложки имбирного порошка, 2/3 ч. ложки корицы, 1/3 чашки растопленного сливочного масла, 1/2 чашки молока, 1/2 чашки патоки, 1/2 чашки кипяченой воды, 1/2 чашки сахарной пудры для посыпания.*

Смешать муку, коричневый сахар, соду, соль, имбирь и корицу. Равномерно втереть масло в муку. Взбить молоко, патоку и кипяченую воду. Смешать муку с жидкой смесью. Взбить до консистенции сливок. Перелить в смазанную, посыпанную мукой форму диаметром 22 см. Разогреть духовку до высокой температуры. Выпекать 10 мин. Уменьшить огонь. Выпекать еще 35 мин до затвердевания и появления трещин на поверхности. Вынуть из духовки. Полностью охладить. Присыпать сахарной пудрой.

Ржаной хлеб. *3 чашки теплой воды, 2 ст. ложки дрожжей, 1 ст. ложки сахара, 3 чашки цельной ржаной муки, 3 чашки мелкой цельной пшеничной муки, 3 ст. ложки семян тмина, 1 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложки соли.*

Смешать теплую воду, дрожжи и сахар. Оставить до запенивания. Смешать ржаную муку, пшеничную муку, семена тмина и соль. Замесить дрожжевую массу с мукой до образования мягкого теста. Накрыть. Оставить на 1 ч. Разделить тесто пополам. Поместить на смазанный маслом противень. Оставить на 2 ч. Нагреть духовку до высокой температуры. Выпекать 1 ч до появления коричневого цвета. Смазать кисточкой молоком или сливочным маслом. Охлаждать 15 мин до извлечения из хлебных форм.

Дхокла (хлеб паровой из гороховой муки). *1/2 чашки гороховой муки, 2 нарезанных зеленых чили (горький перец), 11/2 ст. ложки тертого имбиря, 1/5 ч. ложки куркумы, 4/5 ч. ложки соли, 1/5 ч. ложки асафетиды (смола дерева хинг), 3 ст. ложки гхи или растительного масла, 1 ч. ложка сахара, 4/5 ст. ложки йогурта, 1/2 ч. ложки пекарского порошка, 1/2 ч. ложки пищевой соды, 3 ст. ложки теплой воды.*

Смешать муку, чили, имбирь, куркуму, соль и асафетиду. Равномерно втереть гхи в муку. Добавить йогурт и смешать до консистенции сливок. Накрыть. Оставить на 8 ч. Подготовить паровую кастрюлю: 1 большая кастрюля, на четверть заполненная водой; 1 круглая мелкая хлебная форма, вмещающаяся в большую кастрюлю; 1 плоское сито или металлические банки, чтобы удерживать форму над водой.

Смазать форму для пирога, отставить в сторону. Поставить паровую кастрюлю на большой огонь. Размешать пекарский порошок и соду в гороховом тесте. Добавить воду. Очень быстро вылить в форму для пирога. Опустить форму в кастрюлю, поставить на сито или в банки (форма не должна касаться воды). Закрыть форму плотно крышкой. Сверху положить груз. Держать при кипении 12 мин или до твердости и появления трещин на поверхности. Вынуть дхоклу из кастрюли. Разрезать на 12 квадратов.

Хлеб из кислого теста. *Тесто: 1 чашка пахты, 1 чашка горячей воды, 1/2 чашки опары, 31/2 чашки мелкой цельной пшеничной муки тонкого помола. Опара: 1 чашка мелкой цельной пшеничной муки тонкого помола, 1/3 чашки теплой воды.*

Влить воду в муку и замесить до состояния мягкого теста. Накрыть. Оставить на 24 ч.

Смешать пахту и теплую воду. Добавить к полученной смеси опару и смешать до полного растворения. Добавить муку,

замешивать до образования клейкого эластичного теста. Накрыть. (Оставить, если необходимо, $^1/_2$ чашки теста на следующий день для получения опары.)

Оставить на 4 ч в теплом месте. Разделить тесто пополам и поместить в 2 круглые формы для пирога диаметром 15 см (этот хлеб лучше получается в круглых формах, чем на противне). Оставить в теплом месте на 4 ч или пока тесто не увеличится в размерах вдвое. Время, необходимое для этого, может отличаться в зависимости от климата. Закваска становится более активной в теплой влажной среде. Выпекать хлеб 1 ч до затвердевания и появления трещин. Вынуть из духовки. Охлаждать 15 мин перед извлечением из формы.

Пряные дрожжевые пури. *$^1/_5$ чашки теплой воды, $^1/_5$ ч. ложки сахара, 1 ч. ложка сухих дрожжей, 1 чашка мелкой цельной пшеничной муки тонкого помола, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка асафетиды, 1 ч. ложка гхи или масла, 1 ч. ложка томатной пасты, гхи или масло для обжаривания.*

Смешать теплую воду, сахар и дрожжи. Оставить, пока не запенится. Смешать муку, соль и асафетиду. Равномерно втереть гхи в муку. Размешать томатную пасту в дрожжевом растворе. Добавить муку и замешивать до образования упругого теста. Накрыть. Оставить на 1 ч. Раскатать и готовить, как основное пури.

Жареные хлебные палочки. *1 ст. ложка сухих дрожжей, 1 чашка теплой воды, 1$^1/_2$ ст. ложки сахара, 1 ст. ложка соли, 3 чашки цельной пшеничной муки тонкого помола, $^3/_4$ чашки зерен кунжута или мака, гхи для жарения.*

Смешать теплую воду, дрожжи и сахар. Оставить, пока не запенится. Смешать муку, соль и семена кунжута. Добавить дрожжи и замесить упругое тесто. Накрыть. Оставить на 1 ч. На слегка смазанной маслом поверхности раскатать тесто в лист толщиной 1 см. Разрезать на полоски 2×10 см. Оставить на 20 мин. Подогреть сковороду до умеренной температуры. Жарить до коричневого цвета.

Картофельный хлеб. *1 чашка теплого молока, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сухих дрожжей, 1 чашка картофеля, нарезанного кубиками, 1$^1/_2$ чашки воды, 1 ст. ложка соли, 2 ст. ложки масла, 9 чашек белой муки.*

Смешать теплое молоко, сахар и дрожжи. Оставить до запенивания. Варить картофель в воде, пока не разварится полностью. Размять и смешать картофель с водой до состояния мыльной кашицы. Вмесить соль и масло. Охладить до теплого состояния. Смешать с дрожжевой массой. Добавить муку и месить до образования мягкого теста. Накрыть. Оставить на 2 ч. Слепить

булочки или хлебцы. Поместить на смазанный хлебный противень или хлебную сковороду. Оставить на 2 ч. Готовить 45 мин до золотисто-коричневого цвета. Вынуть из духовки. Смазать кисточкой молоком или маслом. Охлаждать 15 мин до выемки из форм.

Багели. *2 чашки теплой воды, 2 ст. ложки сухих дрожжей, 1 ч. ложка сахара, 1/5 чашки масла, 5 чашек белой муки, 1 ст. ложки соли, 8 чашек воды для варки, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки молока для глазури.*

Смешать теплую воду, дрожжи и сахар. Оставить до запенивания. Равномерно втереть в муку масло и соль. Вмесить дрожжевую массу до образования мягкого теста. Накрыть. Оставить на 2 ч. Разделить на 18 шаров. Раскатать каждый шар в колбаску длиной 40 см. Соединить концы, сделав кольца. Положить на смазанный противень.

Оставить в теплое место на 1 ч. В большой кастрюле довести воду с сахаром до кипения. Когда сахар растворится, бросить несколько багелей. Варить 3 мин, 1 раз перевернув. Вынуть багели из воды шумовкой. Положить на смазанный противень. Когда все багели сварены и положены на противень, смазать кисточкой молоком. Готовить до золотисто-коричневого цвета. Перед тем как подавать, разрезать каждый багель пополам по кольцу. Подсушить. Намазать маслом.

Яблочно-изюмный хлеб. *2 ст. ложки сухих дрожжей, 2/3 чашки теплого молока, 1/2 чашки сахара, 1/2 ч. ложки соли, 21/2 чашки белой муки, 2 ст. ложки молотой корицы, 1 чашка яблок, нарезанных кубиками, 1 чашка замоченного изюма.*

Смешать дрожжи, теплое молоко и сахар. Оставить до вспенивания. Смешать муку, корицу и соль. Вмесить муку в дрожжевую массу до образования густой клейкой массы. Добавить еще молока, если необходимо. Тесто не должно выливаться, как квашня для пирогов! Вмесить изюм и яблочные кубики. Оставить на 2 ч.

Переложить тесто на смазанные хлебные формы. Оставить на 2 ч. Готовить в духовке при умеренной температуре 1 ч, пока не станет твердым и полым при постукивании. Помазать кисточкой маслом. Охлаждать 15 мин до того, как вынуть из формы.

Хлеб наан. *2 ст. ложки сухих дрожжей, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки теплой воды, 1/5 чашки теплого молока, 1/5 чашки йогурта, 4 ст. ложки сливочного масла или гхи, 3 чашки белой муки, 1 ч. ложка пекарского порошка, масло для смазывания хлеба.*

Смешать дрожжи, сахар, воду и теплое молоко. Оставить до вспенивания. Вмешать йогурт и масло. Ссыпать муку, соль и пекарский порошок. Вмесить в дрожжевую массу до образования

мягкого теста. Накрыть. Оставить на 4 ч. Разделить тесто на 6 одинаковых шаров. Нагревать духовку в течение 10 мин до высокой температуры. Расшлепать каждый шар до кружка толщиной 1,3 см масленными руками. Готовить 5–10 мин до пышности и коричневых пятнышек. Вынуть из духовки. Намазать кисточкой маслом. Подавать немедленно.

Хлеб пита. *3 ст. ложки сухих дрожжей, 1 3/5 чашки теплой воды, 1 1/2 ч. ложки сахара, 6 чашек белой муки, 2 ч. ложки соли.*

Смешать теплую воду, дрожжи и сахар. Оставить до вспенивания. Вмесить муку и соль до образования мягкого теста. Разделить на 12 шаров. Слегка сдавить, сделав пирожки. Раскатать каждый пирожок до 0,5 см толщиной на посыпанной мукой поверхности. Положить кружки на посыпанную мукой тарелку. Оставить на 1 ч, накрыв. Нагревать духовку 10 мин до высокой температуры. Положить питту на противень, не смазанный. Держать на нижней решетке духовки 5 мин. (Когда питта готова, низ должен быть золотистым, а верх – кремовым.) Вынуть из духовки. Хлеб должен быть мягким и гибким, когда готов. Намазать маслом. Подавать сразу.

Вегетарианская ореховая овощная булка. *1/3 чашки рубленого сельдерея, 1/3 чашки рубленого зеленого перца, 1/2 чашки миндаля (бланшированного), 1/2 чашки грецких орехов, 1/2 чашки кешью, 2 чашки готового риса, 1/2 чашки тертого сыра, 1 ст. ложка шалфея, 1/2 ст. ложки чабреца, 1 ч. ложка базилика, 1 ч. ложка черного перца, 1/2 чашки томатного соуса.*

Истолочь все орехи вместе. Смешать орехи с рисом. Добавить 1 чашку тертого сыра. Добавить специи и рубленые салаты. Добавить 1/2 чашки томатного соуса. Хорошо перемешать. Разогреть печь до 350 °С. Выложить ингредиенты в смазанную сковородку. Накрыть алюминиевой крышкой и печь 50 мин. Открыть и поверхность полить томатным соусом и посыпать сыром. Печь еще 10 мин. Подавать теплым.

Овощные пирожки. *Тесто: 2 ч. ложки сухих дрожжей, 2 стакана теплой воды, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка соли, 6 стаканов цельной пшеничной муки тонкого помола. Начинка: 3 стакана картофеля, нарезанного и стушенного, 4 стакана мелконарезанной моркови, 4 стакана нарезанной цветной или обыкновенной капусты, 2 стакана нарезанного тушеного шпината, 1 ч. ложка свежего натертого имбиря, 1/5 ч. ложки асафетиды, 1 ч. ложка гхи, 1 ч. ложка соли, 1/2 ч. ложки черного перца, 1 ч. ложка куркумы.*

Растворить в воде дрожжи и сахар. Смешать муку и соль. Замесить на дрожжах мягкое тесто. Оставить на 2 ч. Потушить овощи до готовности. Слить воду. Растопить масло. Прожарить

имбирь и асафетиду. Положить овощи и оставшиеся компоненты. Помешивая, жарить, пока не станут сухими.

Разделить тесто на 12 шаров. Раскатать шары до диаметра не более 15 см. Положить 2 ч. ложки начинки. Собрать тесто в мешочек. Закрутить верхушку и отщипнуть излишек теста. Разложить на смазанном маслом противне на достаточном расстоянии друг от друга. Оставить на полчаса. Выпекать в течение 45 мин на среднем огне до коричневого цвета. Вынуть из духовки. Кисточкой нанести сверху масло. Подавать горячими.

Картофельные качори. *Тесто: 4 стакана белой муки, 4 ч. ложки сливочного масла, 1/2 ч. ложки соли, 1 стакан теплой воды. Начинка: 4 стакана картофеля, нарезанного на кубики, 1 ч. ложка гхи, 1 ч. ложка семян черной горчицы, 1/2 ч. ложки асафетиды, 1/2 ч. ложки куркумы, 1 ч. ложка черного перца, 1 1/2 ч. ложки соли, 2 ч. ложки молотого кориандра, 1/2 стакана тушеного зеленого горошка, 3 ч. ложки сахара, 1 1/2 ч. ложки лимонного сока.*

В большом количестве масла жарить картофель до коричневого цвета. Растопить гхи. Прожарить горчицу и асафетиду. Добавить обжаренный картофель, горошек и остальные компоненты. Перемешать все вместе до получения однородной массы.

Смешать муку и соль. Положить масло в муку и тщательно перемешать. Постепенно добавляя воду, замесить мягкое тесто.

Разделить тесто на 12 шаров. Раскатать каждый шар до толщины около 1 см. В центр положить 1 ч. ложку начинки, оставив края свободными. Пальцем, смоченным в воде, провести по краю теста. Сложить кружок теста пополам. «Заклеить» края. Собрать тесто вдоль шва, чтобы получился мешочек. Верхушку закрутить и отщипнуть излишек теста. Следить за тем, чтобы тесто не разорвалось. Сплюснуть качори. Нагреть сковороду с маслом на среднем огне. Опускать в масло качори. Жарить в большом количестве масла до светло-коричневого цвета. Дать стечь маслу. Перед самой подачей на стол быстро обжарить качори в горячем гхи до темного цвета.

Простые пакоры. *2 стакана белой муки или муки турецкого горошка, 2 ч. ложки куркумы, 1/2 ч. ложки асафетиды, 2 ч. ложки черного перца, 3 ч. ложки молотого кориандра, 2 1/2 ч. ложки соли, 1 ч. ложка соды, 1 1/2 стакана воды, 20 тонких ломтиков картофеля, цветной капусты, перца, баклажана или прессованного панира, гхи или растительное масло для жарения.*

Отложив в сторону овощи, смешать вместе все компоненты до получения однородной массы. Нагреть сковороду с маслом до средней температуры. Окунуть овощные ломтики в тесто. Опускать их по одному в масло. Наполнить сковороду пакорами,

но следить за тем, чтобы не получилось слишком много. Жарить, пока пакоры не приобретут золотисто-коричневый цвет, а внутри не станут мягкими.

Пакоры из картофеля с сыром. *2 стакана холодного картофельного пюре, 2 стакана ченны, 1/2 ч. ложки соли, 2 стакана теста.*

На чистой поверхности размешать ченну с солью. Скатать из ченны палочку. Разделить на 8 частей. Скатать шары и отставить в сторону. Разделить картофельное пюре на 8 шаров размером с грецкий орех. Отставить в сторону. Сделать тесто для пакор. Нагреть сковороду с маслом до средней температуры. Расплющить картофельный шар. В центр лепешки положить сыр. Закрыть сырный шар со всех сторон картофелем. Аккуратно окунуть в тесто. Опустить в масло. Жарить до золотистого цвета. Так же сделать и с оставшимися шарами.

Пакоры с помидорами и сыром. *2 помидора, нарезанных на ломтики толщиной около 1 см, 2 стакана панира, нарезанного на тонкие ломтики, 2 стакана теста для простых пакоров, гхи или растительное масло для жарения.*

Положить ломтик помидора на ломтик панира. Окунуть в тесто. Следить за тем, чтобы тесто полностью покрыло пакору. Нагреть сковороду с маслом до средней температуры. Опускать пакоры в масло. Жарить до золотисто-коричневого цвета.

Картофельные оладьи. *2 стакана натертого сырого картофеля, 1/2 ч. ложки соли, 1 стакан теста, гхи или растительное масло для жарения.*

Выжать излишнюю жидкость из натертого картофеля. Залить тестом, посыпать солью и размешать. Столовой ложкой выложить картофель на сковороду. Жарить до коричневого цвета.

Картофельные лепешки. *4 стакана картофеля, нарезанного на кубики, 1 стакан белой муки, 1 ч. ложка черного перца, гхи или растительное масло для жарения.*

Сварить картофель. Слить воду. Сделать пюре. Полностью охладить. Положить соль и черный перец. Размешать. Разделить пюре на 8 частей. Сделать лепешки. Нагреть сковороду с маслом до средней температуры. Положить лепешки в гхи. Жарить с обеих сторон до коричневого цвета.

Гречневые пакоры. *3 картофелины, нарезанные на тонкие ломтики, 2 стакана гречневой муки, 1 стакан воды, 1/2 ч. ложки черного перца, 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки соды, гхи или растительное масло для жарения.*

Бланшировать ломтики картофеля в кипящей воде в течение 5 мин. Слить воду. Отставить в сторону. Отложив соду, смешать вместе оставшиеся компоненты. (Гречневая мука быстро вбирает

воду. Добавить больше воды, если необходимо.) Накрыть. Дать постоять в течение 25 мин. Добавить соды. Нагреть сковороду с маслом до средней температуры. Окунуть ломтик картофеля в тесто. Жарить, пока пакоры не всплывут к поверхности.

Гороховые блины. *2 стакана горохового пюре (лучше всего взять желтый мунг дал), 2 стакана ченны, 4 стакана мелко нарезанных помидоров, 2 ч. ложки соли, 1 ч. ложка черного перца, 1 ч. ложка куркумы, 4/5 ч. ложки асафетиды, 2 стакана воды, 1 ч. ложка чабреца, 1 стакан белой муки.*

Взбить вместе все компоненты до получения однородной массы. Нагреть сковороду. Положить немного масла. Расходовать на каждый блин 3 ч. ложки теста. Жарить, пока блин не начнет отставать от сковороды. Перевернуть на другую сторону.

Самосы. *Тесто: 4 стакана белой муки, 1/2 ч. ложки соли, 4 ч. ложки сливочного масла, гхи или растительное масло, 1 стакан теплой воды. Начинка: 2 ч. ложки гхи, 1 ч. ложка свежего натертого имбиря, 1 нарезанный зеленый чили, 1 1/2 ч. ложки семян кумина, 1/2 ч. ложки асафетиды, 4 стакана нарезанной цветной капусты, 1/2 стакана тушеного зеленого горошка, 1 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки куркумы, 1/2 ч. ложки черного перца, 1 ч. ложка кориандра.*

Смешать муку и соль. Перемешать масло и муку. Постепенно добавляя воду, замесить мягкое тесто. Нагреть гхи. Прожарить имбирь, чили, кумин и асафетиду. Положить цветную капусту, горошек, соль, черный перец, куркуму и кориандр. Помешивая, жарить на среднем огне, пока овощи не станут мягкими. (Не страшно, если цветная капуста начнет приставать к сковороде.) Растереть цветную капусту и горошек в пюре. Продолжать жарить, пока начинка не потемнеет и не станет немного более сухой. Выложить на поднос для остывания.

Разделить тесто на 10 шаров. Слегка смазать маслом рабочую поверхность. Тонко раскатать каждый шар. На ближнюю половину кружка положить 1 ч. ложку начинки так, чтобы край остался свободным. Пальцем, смоченным в воде, провести по краю. Сложить тесто пополам. Сдавить края теста, чтобы склеить, не задев начинку. Начиная с правого края пальцами закручивать склеенную кромку так, чтобы складки теста образовали витую каемку. Самосы должны быть склеены достаточно хорошо, чтобы не раскрываться во время жарения. Нагреть сковороду с маслом до средней температуры. Опустить самосы в гхи и жарить до золотистого цвета. Перед самой подачей на стол быстро обжарить в горячем гхи до темного цвета.

Вторые блюда и закуски

Зеленый маш. *1/2 чашки маша, 6 чашек воды, 1 чашка резаных помидоров, 1/5 чашки моркови резаной, 1 ст. ложка гхи или масла, 1 ст. ложка имбиря тертого, 1 ч. ложка семян тмина, 1/2 ч. ложки асафетиды, 1 ч. ложка черного перца, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка куркумы.*

Варить маш в воде, пока он не полопается. Добавить помидоры и морковь. Варить, пока овощи не станут мягкими, а бобы кремовыми. В отдельной посуде растопить гхи. Поджарить имбирь, асафетиду и тмин. Добавить к бобам. Вмешать соль, черный перец и куркуму.

Желтый потрескавшийся горошек. *1/2 чашки желтого потрескавшегося горошка, 6 чашек воды, 1/2 чашки капусты рубленой, 1/5 чашки моркови рубленой, 1 ст. ложка гхи или масла, 1/2 ч. ложки асафетиды, 1/2 ч. ложки семян тмина, 1/2 ч. ложки черного перца, 1 ч. ложка соли.*

Медленно варить горошек в воде до готовности. Добавить капусту и морковь. Варить, пока овощи не станут мягкими, а горох кремовидным. Усиленно взбить, чтобы размешать горошек. Растопить гхи в отдельной посуде. Поджарить тмин и асафетиду. Добавить в суп. Вмешать соль, черный перец и куркуму.

Печеная гречиха с миндалем. *240 г поджаренных зерен гречихи, 530 мл кипяченого овощного соуса или воды, 50 г поджаренного миндаля, 30 г смородины, 30 г свежего кориандра и петрушки (нарезанных) и сладкого базилика, 2 г соли, 30 г гхи или растительного масла, 6 больших спелых помидоров, 1 маленький спелый помидор, авокадо, 15 мл лимонного сока.*

Разогреть печь до 180 ˚С. Положить гречиху в намазанное маслом блюдо для выпечки, добавить воды или овощной соус, миндаль, смородину, траву, соль, гхи или растительное масло и печь около 45 мин, пока зерна не станут мягкими. Взбить вилкой, добавить оставшуюся часть масла или окропить маслом, если плов подсох. Охладить до комнатной температуры. Нарезать каждый помидор на 8 частей. Положить на салатное блюдо. Почистить авокадо, нарезать и окропить лимонным соком. Добавить гречишный плов. Перемешать с помидорами.

Кичари. *1 чашка длинных зерен риса, 1 чашка маша или чечевицы, 2 ст. ложки гхи или масла, 1/2 ст. ложки свежего имбиря тертого, 1 ст. ложка семян тмина, 1/2 ч. ложки асафетиды, 1 чашка цветной или обычной капусты, мелко нарезанной, 1/2 чашки моркови, мелко нарезанной, 1 чашка помидоров, нарезанных, 5 чашек воды, 2 1/2 ст. ложки соли, 1 1/5 ч.*

ложки куркумы, 1 ч. ложка порошка кориандра.

Промыть маш или чечевицу. Варить в воде, пока не станет мягким. Добавить овощи и варить 10 мин. Добавить рис. Уменьшить огонь. Варить кичари, пока овощи и рис не станут мягкими. В отдельной посуде растопить гхи. Поджарить асафетиду, имбирь и семена тмина. Смешать с кичари. Вмесить соль, порошок кориандра и куркумы.

Кадди. *3 ч. ложки гхи, сливочного или растительного масла, 1 ч. ложка семян черной горчицы, 1 нарезанный зеленый чили, 1 ч. ложка свежего натертого имбиря, 4 стакана йогурта, 2 1/2 ч. ложки муки из турецкого горошка или белой муки, 1 стакан воды, 1 1/2 ч. ложки соли, 1 ч. ложка черного перца, 1/2 ч. ложки куркумы.*

Растопить масло. Прожарить горчицу, чили и имбирь. Засыпать муку. Размешать. Жарить до светло-коричневого цвета. Оставшиеся ингредиенты смешать вместе. Довести до кипения. Добавить йогурт в муку и размешать. Снять с огня. Можно подавать как суп.

Картофельная запеканка. *9 картофелин среднего размера, нарезанных на тонкие ломтики, 7 стаканов молока, 3 ч. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка асафетиды, 2 1/2 ч. ложки соли, 1 ч. ложка черного перца, 1/2 ч. ложки куркумы, 2 ч. ложки кориандра, 4 1/2 ч. ложки белой муки, 1 стакан холодного молока.*

Слегка проварить картофель. Слить воду. Вскипятить 7 стаканов молока, масло, асафетиду, соль, черный перец, куркуму и кориандр. Отдельно смешать муку и холодное молоко. Залить молоко с мукой в кипящее молоко. Помешивать, пока масса не станет однородной. Положить в форму для выпечки половину картофеля. Залить половиной молочного соуса. Положить оставшийся картофель. Вылить оставшийся соус. Выпекать в духовке до коричневого цвета.

Картофельное пюре со шпинатом. *6 картофелин среднего размера, 3 ч. ложки сливочного масла, 2 стакана молока, 1 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки молотого кориандра, 1/2 ч. ложки черного перца, 1/2 ч. ложки асафетиды, 2 стакана тушеного шпината, свежего или мороженого.*

Варить картофель, пока не станет мягким. Слить воду. Сделать картофельное пюре. Добавить молоко, масло, соль, черный перец, асафетиду и кориандр. Поставить на медленный огонь на 1 мин. Потушить шпинат. Положить в картофель и перемешать до получения густой однородной массы.

Цветная капуста в соусе. *4 стакана цветной капусты, 2 стакана зеленого горошка, 4 стакана молока, 2 ч. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка черного перца, 1 1/2 ч. ложки соли, 2 ч. ложки кориандра, 1/2 ч. ложки асафетиды, 2 1/2 ч. ложки белой*

муки, 2 стакана холодного молока.

Тушить цветную капусту с горошком до готовности, но чтобы не разваливались. Слить воду. Смешать холодное молоко и муку. Вскипятить молоко, масло, черный перец, соль, кориандр и асафетиду. Залить молочно-мучную смесь в кипящее молоко. Взбить то получения однородной массы. Аккуратно положить цветную капусту и горошек, размешать.

Картофель, цветная капуста и йогурт. *4 стакана нарезанного кубиками картофеля, 4 стакана цветной капусты, 6 стаканов йогурта, 1 1/2 ч. ложки соли, 1 ч. ложка черного перца, 1 ч. ложка куркумы, гхи для жарения.*

Нагреть сковороду с маслом до средней температуры. Обжарить картофель в большом количестве масла до золотисто-коричневого цвета. Слить воду. Отставить в сторону. Обжарить цветную капусту в большом количестве масла до темно-коричневого цвета. Положить в картофель. Смешать йогурт, соль, черный перец и куркуму до получения однородной массы. Постепенно залить овощи йогуртом и размешать.

Баклажаны и помидоры. *8 помидоров среднего размера, 4 ч. ложки гхи, 1 ч. ложка семян кумина, 1 зеленый чили, 1/2 ч. ложки асафетиды, 4 стакана нарезанных баклажанов, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка сахара, 1/2 ч. ложки куркумы.*

Варить помидоры до мягкости. Растопить масло. Прожарить кумин, чили и асафетиду. Положить баклажаны. Жарить, пока они не станут мягкими. Добавить тушеные помидоры. Положить соль, сахар и куркуму. Варить на медленном огне 10 мин.

Помидоры, зеленый горошек и сыр. *6 стаканов нарезанных помидоров, 2 стакана тушеного зеленого горошка, 4 стакана ченны, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 1/2 ч. ложки соли, 1 ч. ложка черного перца, 1/2 ч. ложки асафетиды.*

Варить помидоры до мягкости. Добавить оставшиеся компоненты. Варить на медленном огне до готовности.

Картофельное карри. *6 стаканов картофеля, нарезанного на кубики, 2 ч. ложки гхи или сливочного масла, 1/2 ч. ложки свежего натертого имбиря, 1 ч. ложка семян черной горчицы, 1/2 ч. ложки шамбалы, 1/2 ч. ложки асафетиды, 1 стакан йогурта, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка черного перца, 1 ч. ложка куркумы, 1 ч. ложка кориандра.*

Стушить картофель. Отставить в сторону. Растопить масло, прожарить имбирь, горчицу, шамбалу и асафетиду. Добавить картофель и остальные компоненты. Варить на медленном огне 1 мин.

Упма. *3 стакана воды, 1 стакан нарезанного сладкого перца, 1 стакан цветной капусты, 1 стакан нарезанной капусты, 2 стакана*

мороженого зеленого горошка, 4 ч. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка свежего натертого имбиря, 1 нарезанный зеленый чили, 1 ч. ложка семян кумина, 1/2 ч. ложки асафетиды, 1 1/2 стакана манной крупы, 1 ч. ложка соли, 1/2 ч. ложки черного перца, 1/2 ч. ложки куркумы, 1 стакан кешью, лимонные дольки.

Варить в воде овощи, горошек, пока не станут мягкими. Воду не сливать. Прожарить кешью в масле до золотистого цвета. Отставить в сторону. Растопить масло. Прожарить имбирь, чили, кумин и асафетиду. Положить манку и жарить до светло-коричневого цвета. Засыпать манку в овощи. Положить соль, черный перец, куркуму и кешью. Варить на медленном огне, пока манка не вберет воду. Снять с огня. Накрыть крышкой. Пусть постоит перед подачей 10 мин. Положить в тарелку и выдавить на упму лимонный сок.

Кхичари с саго. *1 стакан саго или тапиоки, 2 стакана воды, 4 стакана нарезанного на кубики картофеля, 1/2 стакана гхи, 1 нарезанный зеленый чили, 1 ч. ложка горчичных семян, 1/2 ч. ложки асафетиды, 1 ч. ложка соли, 1/2 ч. ложки куркумы, 1 ч. ложка лимонного сока.*

Замочить саго в воде на 1 ч. Слить воду. Тушить картофель до готовности. Растопить гхи. Прожарить чили, горчицу и асафетиду. Снять с огня. Положить картофель. Положить саго и остальные компоненты, аккуратно размешать.

Жареные овощи и сыр. *2 стакана ченны, 4 стакана нарезанного на кубики картофеля, 4 стакана сладкого перца большими кусками, 4 стакана моркови, нарезанной на тонкие дольки, 1/2 ч. ложки асафетиды, 1 1/2 ч. ложки соли, 1 ч. ложка куркумы, 1 ч. ложка черного перца, 1 ч. ложка сахара, 2 ч. ложки лимонного сока, гхи для жарения.*

Обжарить картофель в большом количестве масла до мягкости и коричневого цвета. Слить масло. Обжарить перец в большом количестве масла. Слить масло. Обжарить морковь в большом количестве масла. Положить вместе все компоненты и перемешать.

Морковь и турецкий горошек. *1 стакан турецкого горошка, 4 ч. ложки гхи или сливочного масла, 1 ч. ложка свежего натертого имбиря, 6 стаканов моркови, нарезанной соломкой, 1/2 стакана воды, 1 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки черного перца.*

Замочить горох в воде на 6 ч. Варить 1 ч, пока не станет мягким. Слить воду. Отставить в сторону. Тушить морковь, пока не станет мягкой. Растопить гхи. Положить горох и имбирь, размешать. Варить, пока не начнет поблескивать. Добавить морковь, воду и оставшиеся компоненты. Варить на медленном огне 5 мин.

Картофель с бобовыми стручками. *4 стакана нарезанного на кубики картофеля, 4 стакана бобовых стручков, нарезанных на кусочки, 1 ч. ложка гхи, 1 ч. ложка семян черной горчицы, 1 ч. ложка семян шамбалы, 1 ч. ложка соли, 1/2 ч. ложки черного перца, 1 ч. ложка куркумы.*

Обжарить картофель в большом количестве масла. Потушить стручки. Растопить масло. Прожарить горчицу и шамбалу. Добавить овощи, соль, черный перец и куркуму. Размешать.

Запеканка со шпинатом и сыром. *1 стакан холодного молока, 1 1/2 ч. ложки белой муки, 3 стакана молока, 1 ч. ложка соли, 1/2 ч. ложки черного перца, 1/5 ч. ложки асафетиды, 1 ч. ложка сливочного масла, 4 стакана тушеного шпината, 2 стакана ченны, 1 ч. ложка гхи или сливочного масла.*

Смешать муку и холодное молоко. Залить в остальное молоко. Вскипятить, постоянно помешивая, пока масса не начнет густеть. Добавить соль, черный перец, асафетиду и сливочное масло. Положить шпинат. Залить в глубокую форму для выпечки. Посыпать сверху сыром. Поставить в духовку. Когда сыр потемнеет, запеканка готова.

Гауранга. *9 картофелин среднего размера, нарезанных на тонкие ломтики, 4 стакана йогурта, 1 ч. ложка асафетиды, 2 ч. ложки соли, 1 ч. ложка черного перца, 1/2 ч. ложки куркумы, 2 ч. ложки молотого кориандра, 1 ч. ложка чабреца.*

Слегка проварить картофель. Слить воду. Положить в глубокую форму для выпечки. Взбить вместе оставшиеся ингредиенты. Залить картофель. Выпекать в духовке. Блюдо готово, когда картофель мягкий, йогурт весь впитался и на поверхности появились коричневые пятнышки.

Легкая закуска из турецкого горошка. *2 стакана турецкого горошка, 2 стакана обыкновенных орехов, щепотка соли, щепотка куркумы, лимонный сок, гхи или растительное масло для жарения.*

Замочить турецкий горошек на 6 ч. Нагреть сковороду с маслом до средней температуры. Жарить горошек в большом количестве масла, пока он не будет плавать на поверхности. Слить масло. Обжарить орехи до светло-коричневого цвета. Слить масло. Смешать орехи с горошком, посыпать солью и куркумой, полить лимонным соком. Подавать как легкую закуску. Это блюдо хорошо сохраняется в герметично закрытых емкостях.

Чевда. *4 стакана натертого картофеля, 1 стакан сырого арахиса или кешью, 1/5 ч. ложки кайенского перца, 1 1/2 ч. ложки соли, щепотка порошка манго или лимонной кислоты (по выбору), гхи или растительное масло для жарения.*

Нагреть сковороду с маслом до средней температуры. Выжать из картофеля излишек воды. Положить горсть картофеля в гхи.

Постоянно помешивая, жарить до золотисто-коричневого цвета. Вынуть картофель из гхи, дать стечь маслу. Прожарить таким образом весь картофель. Если картофель будет собираться в комки, осторожно разбивать комки ложкой. Посыпать солью, кайенским перцем и порошком манго. Осторожно перемешать.

Лепешки из саго. *1 стакан саго или тапиоки, 2 стакана холодного картофельного пюре, 1 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки черного перца, щепотка куркумы, гхи или растительное масло для жарения.*

Замочить саго в воде на 1 ч. Слить воду. Добавить картофель, соль, перец и куркуму. Смешать вместе все компоненты. Разделить тесто на 10 шаров. Сделать из них лепешки. Нагреть сковороду с маслом до средней температуры. Опустить лепешки в гхи. Жарить до золотисто-коричневого цвета. Дать стечь маслу. Подавать с томатным чатни.

Кофта. *Томатный соус: 16 стаканов нарезанных помидоров, 2 ч. ложки сливочного масла, 1/2 ч. ложки асафетиды, 2 ч. ложки соли, 1/5 ч. ложки черного перца. Кофта: 4 стакана натертой цветной капусты, 3 стакана муки из турецкого горошка, 1 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки асафетиды, 1 ч. ложка молотого кумина, 1/2 ч. ложки молотого кориандра, 1/2 ч. ложки куркумы, 1/2 ч. ложки черного перца, гхи или растительное масло для жарения.*

Варить помидоры, пока не получится однородная масса. Добавить оставшиеся компоненты. Варить на медленном огне еще 5 мин.

Смешать все компоненты кофты вместе, пока не получится липкая масса. Сделать 24 одинаковых шара. Жарить в большом количестве масла до коричневого цвета. Перед подачей на стол положить шары на 5 мин в томатный соус.

Фаршированные помидоры. *1 ч. ложка семян черной горчицы, щепотка асафетиды, 4 стакана картофеля, нарезанного на кубики, 2 ч. ложки гхи или растительного масла, 1 ч. ложка сезамовых семян, 3 ч. ложки йогурта, 1/2 ч. ложки соли, 1/5 ч. ложки черного перца, 4 больших помидора.*

Нагреть гхи. Прожарить горчицу и асафетиду. Добавить сезам. Жарить до коричневого цвета. Добавить картофель. Помешивая, жарить на среднем огне, пока не станет мягким. Снять с огня. Выложить на поднос для остывания. Смешать вместе йогурт, соль, черный перец и картофель. Срезать верхушки у помидор. Вынуть внутренности. Начинить помидоры картофелем и подавать холодными.

Картофельная и морковная соломка. *2 очищенные крупные моркови, 2 очищенные картофелины средней величины, топленое или растительное масло для жаренья, 1/5 ч. ложки молотого*

красного перца, 1/5—1/2 ч. ложки соли «Экстра», 1 ч. ложка лимонного сока.

Чтобы нарезать овощи вручную, сначала их нужно разрезать вдоль на пластинки толщиной около 3 мм, потом поперек на кусочки длиной 7 см. Чтобы нарезать овощи в кухонном комбайне, следует установить специальный нож для резки тонкой соломки. Нарезать соломкой морковь и картофель. Замочить нарезанные овощи по отдельности в мисках с ледяной водой на 30 мин. Обсушить их бумажными салфетками.

Во фритюрницу или в широкий котел налить топленого или растительного масла слоем 5 см. Нагреть масло до 190 °С на умеренно сильном огне. Опустить морковь в масло небольшими пригоршнями и жарить до золотисто-коричневого цвета, пока она не станет хрустящей. Вынимать шумовкой и выкладывать на бумажные салфетки. Так небольшими порциями поджарить всю морковь и весь картофель.

Положить хрустящую соломку в миску и посыпать солью, кайенским перцем или паприкой, сбрызнуть лимонным соком и сразу же подавать. Остывая, овощи становятся мягкими. Не накрывать крышкой.

Ореховое ассорти. *Подсолнечное или растительное масло для жаренья, 2 стакана орехов трех видов на выбор (арахис, целый или расщепленный, с кожицей или без; кешью, целые или половинками; миндаль, с кожицей или без; целые фисташки с кожицей; целые лесные орехи без кожицы), 1/5—1/2 ч. ложки соли.*

Налить масло в большую сковороду или толстостенную эмалированную кастрюлю слоем 2,5 см. Нагреть на умеренно слабом огне до 155 °С. Всыпать орехи и жарить, часто помешивая, в течение 10–12 мин до золотисто-коричневого цвета. Вынуть шумовкой и откинуть на дуршлаг, установленный над миской. Как следует обсушить орехи бумажными салфетками, чтобы они вобрали в себя излишек масла. Всыпать соль, пока орехи еще теплые, и перемешать.

Свежие бобы с желтым изюмом. *1 кг свежих бобов в стручках, 2 ст. ложки топленого, несоленого сливочного или оливкового масла, 1/5 ч. ложки молотого красного перца, 1/5 ч. ложки горчичного порошка, 1/5 ч. ложки куркумы, 3 ст. ложки желтого изюма, 2 ч. ложки индийского сахара джаггери или коричневого сахара (не обязательно), 11/2 ст. ложки лимонного сока, 1/2 ч. ложки соли, 11/2 ст. ложки мелко нарубленной кинзы, укропа или зелени петрушки.*

Довести до кипения 3 стакана воды в трехлитровой кастрюле, желательно с тефлоновым покрытием. Добавить бобы и варить на слабом огне в течение 10 мин. Слить воду. Добавить масло и

остальные компоненты. Тушить, прикрыв крышкой, в течение 10–15 мин, пока бобы не станут мягкими. Снять крышку, увеличить огонь и варить, пока оставшаяся жидкость не сгустится в желе.

Картофель со сливками. *1 кг мелкого картофеля, 5 ст. ложек топленого или несоленого сливочного масла, 1/2 ст. ложки лаврового или александрийского листа, 3 гвоздички, 4/5 стакана жидких сливок или молока, 1/2 ч. ложки душистого перца, 1 ч. ложка морской соли, 2 ст. ложки нарубленной свежей зелени петрушки или кинзы, 1 щепотка молотого красного перца (сладкого или жгучего).*

Очищенный картофель разрезать на четвертушки и проткнуть каждый кусочек в 2–3 местах кончиком острого ножа. Нагреть масло на среднем огне в большой сковороде с тефлоновым покрытием. Положить лавровый лист и гвоздику и поджарить в масле в течение нескольких секунд. Добавить картофель и жарить, изредка помешивая, до полуготовности, пока он не станет золотистым. Вместо обжаривания можно сварить картофель на пару с лавровым листом и гвоздикой.

Влить сливки или молоко, убавить огонь и варить, помешивая, пока жидкость не выпарится наполовину и не превратится в густой соус, а картофель не станет мягким. Посыпать перцем и солью. Снять сковороду с огня, закрыть крышкой и оставить на 1–2 мин. Затем осторожно перемешать, удалить гвоздику и лавровый лист. Подавать картофель горячим, со свежей зеленью и паприкой или с кайенским перцем.

Тушеные капуста и картофель. *600 г капусты, 2 гвоздички (по желанию), 2 зерна кардамона, 1 ч. ложка корицы, 4 ст. ложки топленого или растительного масла, 1/2 ч. ложки молотого имбиря, 6 средних картофелин, 1/2 ч. ложки молотого красного перца, 1 ч. ложка куркумы, 4 помидора средней величины, 3/4 стакана воды, 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки сахара.*

Вместо «сладких» специй (корицы, кардамона и гвоздики) можно использовать кориандр, семена укропа, фенхеля и тмина, а также жгучий стручковый перец. В этом случае сахар добавлять не следует. Нашинковать капусту и оставить ее подсыхать. Смолоть гвоздику и кардамон в мелкий порошок и смешать с корицей.

Нагреть на среднем огне 3 ст. ложки масла в широкой низкой кастрюле или в сковороде с высокими стенками. Положить нарезанный кубиками картофель и жарить, помешивая, пока он не подрумянится. Вынуть картофель из кастрюли, положить в миску и отставить в сторону.

Положить оставшееся масло (1 ст. ложку) в ту же кастрюлю, где жарился картофель, и, когда оно нагреется, добавить в него

имбирь, перец и куркуму. Через несколько секунд прибавить нашинкованную капусту и жарить 5 мин, помешивая, чтобы капуста смешалась со специями и не подгорела. Положить туда же нарезанные помидоры, обжаренный картофель, соль, сахар, влить воду и накрыть крышкой. Тушить овощи на медленном огне, пока они не станут мягкими. Снять крышку, всыпать заранее подготовленные корицу, кардамон и гвоздику и осторожно перемешать.

Тушеные овощи, заправленные сметаной. *4 ст. ложки топленого или растительного масла, 1/2 стручка сухого жгучего красного перца, 1 ст. ложка крупно размолотых семян кориандра, 2 лавровых листа, 3 картофелины средней величины, 200 г моркови, 500 г капусты, 300 г тыквы, 300 г кабачка, 200 г сметаны, 3 ч. ложки соли, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки.*

Все овощи нарезать кубиками. Нагреть масло в кастрюле с тефлоновым покрытием на среднем огне. Не доводя до появления дымка, опустить в горячее масло размолотые семена кориандра, красный перец, лавровый лист и поджарить. Затем добавить картофель и жарить на сильном огне 5–6 мин, время от времени помешивая, чтобы картофель подрумянился равномерно.

Влить 2 стакана воды, добавить морковь и капусту, довести до кипения и варить под крышкой на умеренном огне, иногда помешивая. Через 8–10 мин добавить тыкву и кабачок, перемешать и варить еще 5–7 мин до полной готовности. Заправить овощи сметаной и солью, добавить зелень петрушки и снять с огня.

Жареная цветная капуста, запеченная в сметане. *2 кг топленого или растительного масла (точное количество зависит от формы посуды для жарения), 1 кг цветной капусты, 1/5 ч. ложки асафетиды, 1 ч. ложка куркумы (вместо них можно использовать молотый имбирь и красный перец, сладкий или жгучий), 1 ч. ложка соли.*

В небольшую глубокую кастрюлю налить масло слоем не менее 7 см. Поставить на средний огонь и, когда масло нагреется, опускать в него по одному кочешки цветной капусты, пока они не покроют всю поверхность масла. (Если положить сразу горсть овощей, то масло вспенится и перельется через край.) Для равномерного обжаривания поворачивать капусту шумовкой. Когда кочешки станут золотисто-коричневыми, вынуть их и откинуть на дуршлаг, чтобы масло стекло, а на их место опустить новые. Таким образом обжарить всю цветную капусту.

Положить в низкую кастрюлю или в сковороду 1 ст. ложку топленого масла и нагреть на среднем огне. Всыпать специи и сразу же положить обжаренную капусту. Перемешать, снять с

огня, залить сметаной и поставить в заранее прогретую духовку. Запекать на умеренном огне около 10 мин. Вынуть из духовки, посыпать солью и перемешать. Подавать с отварным рисом.

Хрустящие баклажаны. *1 большой нарезанный баклажан, 1/3 ч. ложки молотого красного перца, соль по вкусу, пшеничная мука для обсыпки, топленое или растительное масло для жаренья.*

Кружочки баклажана толщиной 6 мм разложить на подносе и обильно посыпать солью. Оставить их так не менее чем на полчаса, чтобы удалить избыток влаги. Затем смыть соль и обсушить баклажаны бумажными салфетками. Посыпать паприкой или кайенским перцем.

Положить небольшое количество муки в полиэтиленовый или бумажный пакет и опустить в него столько кружочков баклажана, сколько вы будете жарить за один прием. Хорошенько потрясти пакет, затем, вынимая по одному и стряхивая лишнюю муку, выложить кружочки на поднос.

Налить топленое или растительное масло во фритюрницу слоем 5–8 см. Нагреть масло до 190 °С и опустить в него столько кружочков, сколько может поместиться на поверхности масла. Жарить с каждой стороны, пока не подрумянятся и не станут хрустящими. Готовые кусочки вынимать шумовкой и выкладывать на бумажные салфетки.

Нежные баклажанные клинья. *1 1/2 ст. ложки куркумы, 1 1/2 ст. ложки соли, 1 ст. ложка воды, 8–10 очень маленьких баклажанов или 1 большой, топленое или оливковое масло для жаренья.*

Смешать в миске куркуму, соль и воду. Разрезать маленькие баклажаны пополам, а крупный баклажан – клиньями длиной около 7 см и шириной основания около 4 см. Перемешать баклажаны с подготовленной смесью куркумы и соли и отложить на 15–30 мин.

Чтобы удалить излишнюю жидкость, откинуть баклажаны на дуршлаг, проложенный бумажными салфетками. Налить топленое или растительное масло в широкую глубокую сковороду слоем 1,5 см. Раскалить масло на умеренно сильном огне почти до появления дымка и осторожно положить в него кусочки баклажанов в один слой. Переворачивая, поджаривать кусочки со всех сторон, пока они не приобретут красновато-коричневый цвет и не станут достаточно мягкими, чтобы их легко можно было проткнуть вилкой.

Вынуть поджаренные баклажаны из сковороды и обсушить бумажными салфетками. Подавать горячими.

Тыквенные вафли. *1 тыква (около 450 г), 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка куркумы, 1/5 ч. ложки молотого жгучего красного перца*

(кайенского), 3 ст. ложки рисовой муки крупного помола или гороховой муки, топленое или растительное масло для жаренья во фритюре.

Ломтики тыквы толщиной 6 мм и длиной до 4 см сложить на подносе один возле другого таким образом, чтобы каждый последующий кусочек частично покрывал предыдущий. Посыпать солью, куркумой, кайенским перцем и оставить на полчаса.

Обсушить кусочки тыквы бумажными салфетками и положить их в бумажный или полиэтиленовый пакет с рисовой или гороховой мукой. Потрясти пакет, чтобы мука покрыла кусочки. Вынимая, отряхивать лишнюю муку с каждого кусочка. Затем разделить все количество на 3 порции.

Налить во фритюрницу топленое или растительное масло слоем 5 см. Поставить на умеренно сильный огонь и нагреть до 180 °С. Жарить каждую порцию 4–5 мин, пока ломтики тыквы не приобретут золотисто-коричневый цвет, затем переложить их шумовкой на бумажные салфетки. Точно так же обжарить две остальные порции. По желанию посыпать солью.

Пюре из тыквы с кокосовым орехом. *1 небольшая тыква (около 450 г), 4 ст. ложки несоленого сливочного масла, 2 ч. ложки толченых семян фенхеля, 1/2 ч. ложки толченых семян кардамона, 1–2 ч. ложки зеленого жгучего перца, очищенного от семян и измельченного, 2–3 ст. ложки сахара, желательно коричневого или индийского джаггери, 3 ст. ложки сливок (не обязательно), 1 ч. ложка соли, 1/4 стакана тертого кокоса или рубленого лесного ореха, поджаренных в духовке (150 °С) до золотистого цвета, 2 ст. ложки лимонного сока.*

Испеченную или сваренную на пару тыкву разрезать и снять корку, удалить семена и пленки. Мякоть размять в пюре толкушкой или с помощью кухонного комбайна.

Нагреть 3 ст. ложки сливочного масла в большой сковороде с тефлоновым покрытием на среднем огне. Когда оно разогреется и начнет пениться, всыпать семена фенхеля и кардамон, а также зеленый перец. Через несколько секунд добавить тыквенное пюре, сахар, сливки (по желанию), соль. Варить, часто помешивая, около 5 мин, пока все не загустеет. Перед подачей украсить тертым кокосом или лесными орехами, а также заправить оставшимся маслом и сбрызнуть лимонным соком.

Шарики из картофельного пюре с хреном. *700 г картофеля, 4–5 ст. ложек несоленого сливочного масла, 2–3 ч. ложки тертого свежего хрена, 1 ч. ложка соли, 1 щепотка свежесмолотого черного перца, 1 щепотка молотого красного перца, острого (кайенского) или сладкого (паприки), 6–7 долек лимона.*

Испеченный в духовке либо сваренный в воде или на пару

картофель размять толкушкой, добавить масло, хрен, соль, перец и хорошо перемешать вилкой. Охладить до комнатной температуры.

Разделить на 12–15 частей и, смазав ладони маслом, скатать шарики. Посыпать кайенским перцем или паприкой и подавать с дольками лимона.

Это блюдо можно приготовить за 6 ч до подачи и хранить под крышкой охлажденным. Перед подачей его следует довести до комнатной температуры.

Крокеты из маша в йогурте. *200 г маша (можно заменить чечевицей или мелкой белой фасолью), по 1 1/2 ч. ложки соли, асафетиды, кумина, черного перца, немного воды, 2 стакана йогурта, 1 ст. ложка кокосовой стружки, 2 ст. ложки листьев кориандра или петрушки, 2 щепотки красного перца, растительное масло для жарки.*

Замочить маш на ночь. Слить воду и размолоть маш в миксере, чтобы получилась густая однородная масса. Можно для однородности добавить немного воды. Если нет миксера, пропустить все через мясорубку. Добавить в пасту 1/2 ч. ложки соли, перца, асафетиды и все перемешать.

Нагреть в небольшом казанке растительное масло, столько, чтобы обжаривать крокеты во фритюре. Можно класть ложкой кусочки теста в масло, примерно по 50 г. Или смоченными руками формировать шарики и немного расплющивать их. Обжаривать крокеты 5–6 мин, все время переворачивая, пока они не станут коричневыми. Положить в дуршлаг, чтобы масло стекло.

Теперь смешать 2 стакана йогурта или простокваши с нарезанными листьями кориандра или петрушки, с кокосовой стружкой, красным перцем и солью. Когда все крокеты будут готовы, полить их этим соусом, и пусть постоят 1 ч перед подачей к столу.

Супы и соусы

Простой суп из помидоров. *2 ч. ложки сливочного масла, 1/2 ч. ложки асафетиды, 6 стаканов воды, 4 ч. ложки с верхом томат-пасты, 6 ч. ложек сливочного сыра, 1/2 ч. ложки черного перца, 2 ч. ложки соли, 3 ч. ложки сахара.*

Растопить масло. Прожарить асафетиду. Залить и размешать воду, томат-пасту и сливочный сыр. Довести до кипения. Добавить и размешать остальные компоненты. Варить на медленном огне до получения однородной консистенции.

Томатный соус. *4 стакана воды, 6 больших помидоров, 100 г сливочного масла, 1/2 ч. ложки асафетиды, 1/2 ч. ложки семян шамбалы, 1 ч. ложка розмарина, 1 стакан белой или цельной пшеничной муки, 8 стаканов молока, 1 ч. ложка соли, 1/2 ч. ложки черного перца, 1/2 ч. ложки куркумы.*

Довести воду до кипения, положить помидоры и варить, пока не станут мягкими. Отставить в сторону. Растопить масло. Прожарить асафетиду, шамбалу и семена розмарина. Добавить муки. Жарить на медленном огне до золотистого цвета. Залить в тушеные помидоры. Добавить молока. Постоянно помешивая, довести до кипения. Положить соль, черный перец и куркуму. Помешивая, варить на медленном огне, пока не получится однородная масса. Снять с огня.

Ячменно-овощной суп. *1 стакан ячменя, 16 стаканов воды, 4 нарезанных больших помидора, 1 стакан нарезанного сельдерея, 1/2 стакана нарезанной моркови, 1 стакан мелко нарезанного зеленого перца, 1 стакан мелко нарезанной цветной капусты, 1 стакан мелко нарезанного картофеля, 1 ч. ложка соли, 1/5 ч. ложки куркумы, 1 ч. ложка черного перца, 2 ч. ложки сливочного масла, 1/2 ч. ложки чабреца.*

Варить ячмень в воде 5 мин. Добавить воду. Варить на малом огне до мягкости. Добавить оставшиеся ингредиенты. Варить на малом огне еще 5 мин.

К такому супу подходит любое сочетание овощей.

Картофельный суп. *4 стакана картофеля, нарезанного кубиками, 8 стаканов молока, 1 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки черного перца, 1/2 ч. ложки асафетиды, 1 ч. ложка сливочного масла, 1/2 ч. ложки кориандра.*

Сварить картофель. Слить воду. Раздавить в пюре. Отставить в сторону. Довести молоко до кипения. Смешать с картофелем и с остальными компонентами. Уменьшить огонь. Варить в течение 5 мин.

Овсяный суп. *8 стаканов молока, 1 ч. ложка сливочного*

масла, 1 стакан моркови, нарезанной и тушеной, 4 стакана капусты, нарезанной и тушеной, 1 ч. ложка асафетиды, 1 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки черного перца, 2 ч. ложки овсяных хлопьев.

Вскипятить молоко с маслом. Положить овсяные хлопья, асафетиду, соль и черный перец. Накрыть крышкой. Варить на медленном огне в течение 20 мин.

В этом рецепте вместо капусты можно использовать 8 стаканов молодой крапивы или шпината.

Суп из шпината с макаронами. *10 стаканов воды, 2 стакана макарон, 8 стаканов свежего шпината (или 4 стакана мороженого), 1/5 ч. ложки черного перца, 1 1/2 ч. ложки соли, 2 ч. ложки сливочного масла, 1/2 ч. ложки асафетиды, 1/5 ч. ложки куркумы.*

Вскипятить воду. Положить макароны. Варить, пока не станут мягкими. Добавить шпинат и остальные компоненты. Варить на медленном огне в течение 10 мин.

Тыквенный суп. *2 стакана тушеной тыквы, 2 стакана картофельного пюре, 4 стакана воды, 1 стакан молока, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка нарезанного свежего имбиря, 1/2 ч. ложки куркумы.*

Смешать вместе все ингредиенты вручную или в смесителе. Варить на медленном огне в течение 5 мин.

Арахисовый суп. *2 стакана сырого арахиса, замоченного на 6 ч в воде, 8 стаканов воды, 2 стакана тушеных помидоров, пропущенных через миксер, 1 ч. ложка соли, 1/2 ч. ложки черного перца, 1/2 ч. ложки куркумы, 1/2 ч. ложки асафетиды, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка чабреца.*

Варить арахис в течение часа, пока не станет мягким. Добавить оставшиеся компоненты. Варить на медленном огне в течение 30 мин.

По желанию можно добавить какие-нибудь овощи, пока варится арахис.

Треховощной суп сабджи урад дал. *145 г маша, 1,75 л воды для маша, 1–2 нарезанных семян пряного зеленого перца, 1/2 ч. ложки куркумы, 120 г тонких ломтиков белой или красной редиски, 230 г нарезанного шпината, 1 маленький подорожник или пастернак, нарезанный на кусочки, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка семян тмина, 1 ч. ложка фенхеля, 3 черных перчинки, 80 мл воды для смеси, 2 ч. ложки свежего, разрезанного корня имбиря, 2 ст. ложки гхи или растительного масла, 1/5 ч. ложки желтого порошка асафетиды.*

Вымыть и осушить раздробленный маш. Налить в маш воды, поместить в тяжелую трехлитровую кастрюлю и быстро

вскипятить на сильном огне. Размешать маш, зеленый перец, куркуму и овощи. Довести снова до кипения. Сделать умеренный огонь, накрыть плотной крышкой и медленно варить 1 ч или пока маш не станет мягким и полностью готовым. Снять с огня, открыть крышку, добавить соль и размешать. Пока готовится маш, перетереть семена тмина, кориандра, фенхеля и черные зернышки перца в электрокофемолке до получения порошка.

Изготовить смесь: 80 мл воды и имбирный корень, быстро и хорошо размешать до получения имбирной воды. Налить ее в порошок из специй и хорошо размешать. Нагреть гхи в маленькой сковороде на небольшом огне. Положить порошок асафетиды в воду со специями. Жарить 1–2 мин. Если необходимо, добавить воды. Все специи вылить в маш и хорошо размешать. Дать приправе впитаться, затем накрыть на 1–2 мин. Все перемешать и подавать на стол.

Золотой бульон с огурцами. *2 больших или 4 средней величины огурца, 45 г гхи или несоленого масла, 1/2 красного или желтого стручкового перца с семенами, нарезанного в длину, 0,5 мл красного перца (паприка), 1 г куркумы, 1 л овощного бульона, 15 г нарезанного свежего кориандра или петрушки или 2 г сухого укропа, немного лимонного сока, 5 г сахара, 5 г соли, 45 мл сливок (не обязательно).*

Очистить огурец от кожуры, разрезать на 4 части по длине и вычистить семена. Нарезать на кусочки длиной 5 см. Вымачивать в соленой воде 20 мин. Ополоснуть водой и осушить. Нарезать в длину на тоненькие пластинки. Разогреть гхи или масло в сковородке на небольшом огне. Когда разогреется, бросить огурцы и специи и готовить 2–3 мин. Вылить в овощной бульон, довести до кипения на большом огне, затем уменьшить огонь и кипятить, накрыв, около 10 мин до мягкости огурцов. Добавить петрушку или кориандр, укроп, лимонный сок, сахар и соль. Снять с огня и дать настояться несколько минут. Украсить каждую порцию ложкой сливок.

Суп гороховый. *200 г расщепленного гороха, 1,4 л воды, 1 ч. ложка куркумы (не обязательно), 2–3 лавровых листа, 1 стакан простокваши или сыворотки, 2 ст. ложки топленого масла, 1 1/2 ч. ложки тмина, 1/2 стручка жгучего свежего зеленого или сухого красного перца (не обязательно), 2 ч. ложки соли, 1/5 ч. ложки молотого черного перца.*

Тщательно промытый горох откинуть на дуршлаг. Налить в трехлитровую кастрюлю воду, положить горох, лавровый лист и куркуму. Довести до кипения, снять пену и варить с приоткрытой крышкой на умеренном огне. Через 40 мин проверить готовность, взяв одну горошину и растерев между большим и указательным

пальцами. Если горох сварился, снять кастрюлю с огня, вынуть лавровый лист и взбить суп венчиком или миксером. Затем добавить простоквашу, размешать, поставить на огонь и оставить кипеть, пока обжариваются специи.

Для обжаривания специй лучше иметь небольшой металлический ковшик с ручкой (на 1–2 стакана воды). Положить в него 2 ст. ложки топленого масла и поставить на умеренный огонь. Когда масло разогреется, добавить в него тмин и полстручка перца. Если используется индийский тмин, то его следует прожарить до темно-коричневого цвета. Красный сухой перец должен приобрести темную окраску. Вылить масло со специями в суп, добавить соль, черный перец и размешать. Снять с огня, закрыть крышкой и ненадолго оставить, чтобы суп пропитался ароматом пряностей.

Суп гороховый с овощами. *200 г гороха, 2 л воды, 2 ч. ложки молотого кориандра, 1 ч. ложка куркумы (не обязательно), 300 г очищенных и нарезанных кубиками овощей (морковь, цветная или белокочанная капуста, стручковая фасоль), 2 ст. ложки топленого масла, 2 ч. ложки семян тмина, 1/2 стручка сушеного жгучего красного перца, разломанного на кусочки, 3–4 помидора, нарезанных на 8 долек каждый, 3 ч. ложки соли, 1 ст. ложка нарубленной зелени петрушки или кинзы.*

Налить в кастрюлю 2 л воды, положить туда промытый горох, молотый кориандр, куркуму и поставить на средний огонь. Когда закипит, снять пену и оставить кипеть на умеренном огне с приоткрытой крышкой 30 мин, пока горох не станет мягким.

Положить овощи и варить суп еще 10 мин. Тем временем подготовить приправу. Подогреть топленое масло на среднем огне, обжарить в нем семена тмина и перец в течение 30–40 секунд. Затем положить помидоры и жарить, помешивая, 4–5 мин. Влить приправу в суп и посолить. Сняв с огня, ненадолго оставить с открытой крышкой, чтобы суп пропитался ароматом специй. Подавать со свежей зеленью петрушки или кинзы.

Суп из чечевицы. *200 г чечевицы, 1,6 л воды, 60 г сливочного масла, 2 ч. ложки молотого кориандра, 200 г моркови, очищенной и нарезанной кубиками, 50 г сливок или свежей сметаны (по желанию), 2 1/2 ч. ложки соли.*

Промыть и залить водой чечевицу. Поставить на сильный огонь. Доведя до кипения, уменьшить огонь до слабого и варить 30 мин. Тем временем подготовить овощи.

Поставить толстостенную сковороду на огонь, растопить сливочное масло и поджарить, помешивая, молотый кориандр и овощи в течение 3 мин, затем добавить 3 ст. ложки воды. Тушить под крышкой на небольшом огне 10–15 мин, помешивая и

добавляя по необходимости воду, чтобы овощи не подгорели.

Когда чечевица сварится, добавить в суп овощи. Заправить сливками и солью, довести до кипения и снять с огня.

Молочный рисовый суп с тыквой. *500 г очищенной и мелко нарезанной тыквы, 0,5 л кипятка, 2 л молока, 100 г риса (зерна средней величины), 3–4 ст. ложки сахара, 1/2 ч. ложки соли, 50 г сливочного масла.*

Тыкву залить кипятком, поставить на сильный огонь и довести до кипения. Затем уменьшить огонь, прикрыть крышкой и варить 15–20 мин.

Вскипятить 2 л молока и положить в него перебранный и промытый рис. Помешать, довести до кипения и варить на среднем огне с открытой крышкой в течение 20 мин.

Когда тыква сварится, размять ее толкушкой в воде, в которой она варилась, или взбить миксером, чтобы получилось пюре. Переложить это пюре в молоко с рисом и размешать. Добавить сахар, соль, сливочное масло и снова перемешать. Варить еще минуты три – и суп готов.

Овощная густая похлебка. *6–8 листьев карри или 3 веточки свежей мяты, 6 зеленых, черных или белых зерен перца, кусочек веточки корицы – 1,5 см, 5 г семян кориандра, 30 г гхи или несоленого масла, 6 маленьких картофелин, очищенных и разрезанных пополам, 12 молодых морковок, 3 маленьких цукини, нарезанных на полоски, 240 г молодых зеленых бобов, нарезанных на кусочки, 360 г молодого или замороженного горошка, 60 г свежего шпината, 30 г кукурузной или неотбеленной белой муки, 480 мл сливок, 5 г соли.*

Обернуть листья карри или мяты, горошек перца, корицу или семена кориандра в ткань, чтобы сделать букет для украшения. Нагреть воду или овощной бульон и гхи или масло в кастрюле. Добавить картофель. Уменьшить огонь, накрыть и кипятить 5 мин. Добавить морковь, цукини и зеленые бобы и кипятить еще 8 мин. Добавить горох и кипятить еще 4 мин или до тех пор, пока овощи не станут мягкими, но не будут разваливаться.

Пока суп кипит, приготовить шпинат. Свернуть листья и мелко нашинковать. Смешать кукурузный крахмал и сливки. Взять букет для украшения. Добавить шпинат и мороженый горошек (если используется) и основательно перемешать со сливками и крахмалом. Варить, часто помешивая, около 4–5 мин. Посолить перед подачей.

Простое томатное чатни. *2 ст. ложки гхи, 1–2 целых сухих красных чили, 1 ч. ложка семян тмина, кусочки корицы, 570 г нарезанных спелых помидоров, 3 ст. ложки тростникового сахара, 1/2 ч. ложки соли.*

Нагреть гхи в большой сковороде на умеренном огне. Положить чили, тмин и корицу и жарить до их потемнения. Осторожно добавить помидоры, сахар и соль и размешивать ингредиенты 10–15 мин или пока чатни не подсушится. Можно подавать теплым, комнатной температуры или охлажденным.

Имбирно-кокосовое чатни. *1 ч. ложка масла, 2 зеленых чили, 1 ст. ложка свежего имбиря, 1 ч. ложка семян черной горчицы, 1 чашка сушеного кокоса, 1/2 чашки йогурта, 1 ч. ложка соли, 3 ст. ложки свежего кориандра (если нет свежего, взять 1 ст. ложку сушеного).*

Нагреть масло. Поджарить чили, имбирь и семена черной горчицы. Убрать с огня. Смешать пряности с другими ингредиентами.

Кокосовое чатни с мятой. *1 стручок свежего жгучего перца, очищенного от семян и мелко нарезанного, 1,5 см свежего корня имбиря, очищенного и нарезанного ломтиками, 10 миндальных орехов (или кешью), бланшированных и очищенных от кожицы, 1/3 стакана воды, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка коричневого (или обычного) сахара, 1/3 стакана свежих листьев мяты, слегка утрамбованных, 1 ч. ложка соли, 1 стакан натертого свежего или сухого кокосового ореха, слегка утрамбованного.*

Вставить в кухонный комбайн насадку для взбивания и измельчения. (Вместо комбайна можно использовать миксер.) Включить прибор, положить перец и имбирь и измельчить. Добавив орехи, сначала раздробить их 4–5-кратным прерывистым включением, а затем измельчить в густую пасту. Налить воду и сок, всыпать сахар, соль и мяту и превратить смесь в однородную массу. Добавить кокос и продолжать процесс смешивания, пока чатни не приобретет вид крема. (Для более жидкой консистенции добавить натуральный йогурт или молоко.) Подавать комнатной температуры или охлажденным. Плотно закрытое, это чатни может храниться в холодильнике один-два дня.

Смородиновый соус с финиками. *2 стакана свежей красной смородины, 1/2 стакана коричневого или фруктового сахара, 3/4 стакана нарубленных мягких фиников, 1/5 стакана мускатного изюма, 1/5 стакана белого виноградного сока, 1/5 ч. ложки молотого красного жгучего перца (кайенского), по 1/5 ч. ложки молотого имбиря, мускатного ореха, гвоздики и корицы, 1/2 ч. ложки соли.*

Сложить все ингредиенты в трехлитровую толстостенную стальную или эмалированную кастрюлю, поставить на средний огонь и, помешивая время от времени, довести до тихого кипения. Отрегулировать огонь до умеренно слабого и готовить

около 20 мин, пока смесь не загустеет. Подавать комнатной температуры или охладить и хранить в закрытом виде 3–4 дня.

Клюквенный соус. *1 палочка корицы длиной 7,5 см, 3–4 зеленых зерна кардамона, раздавленных в ступке, 1 ч. ложка цельной гвоздики, 10 1/2 стакана виноградного сока или воды, 1 стручок зеленого жгучего перца, очищенного от семян, полоска апельсиновой цедры длиной 7,5 см, 3/4 стакана коричневого или фруктового сахара, 1/2 стакана фиников с удаленными косточками и нарезанных, 450 г клюквы.*

Взять кусочек марли, сложить в нее корицу, кардамон, гвоздику, зеленый перец и цедру и связать узлом. Налить в двухлитровую низкую кастрюлю с утолщенным дном сок или воду, положить сахар, финики и опустить узелок со специями. Поставить на средний огонь и варить, помешивая, пока сахар не растворится. Довести огонь до слабого и дать покипеть полчаса.

Вынуть узелок со специями и выжать ароматный экстракт. Положить клюкву, размешать и варить 7–10 мин, пока ягоды не полопаются и смесь не загустеет. Подавать клюквенный соус комнатной температуры или хранить закрытым в холодильнике не больше недели.

Абрикосовое чатни с черным изюмом. *230 г кураги или 1 кг свежих абрикосов, 2 ст. ложки топленого или сливочного масла, 1 палочка корицы длиной 7,5 см, 1/2 ч. ложки семян кунжута, 1/3 ч. ложки молотого имбиря, 2/3 стакана черного изюма, 1/2 стакана коричневого или фруктового сахара, 1/5 ч. ложки соли, 1/5 ч. ложки молотого красного жгучего перца (кайенского).*

Разрезанную на кусочки курагу вымочить с вечера в 2 стаканах горячей воды с добавлением 3 ст. ложек лимонного сока. Вместо этого можно использовать 1 кг свежих абрикосов, очищенных от косточек и нарезанных, с добавлением 3 ст. ложек лимонного сока и 1/2 стакана воды. Нагреть топленое или сливочное масло на среднем огне в трехлитровой толстостенной кастрюле из нержавеющей стали или эмалированной. Когда оно растает, добавить корицу, кунжут и имбирь и жарить полминуты. Смешать с ними остальные составляющие, слегка прибавить огонь и довести до кипения. Довести огонь до умеренно слабого и варить, часто помешивая (особенно к концу варки). Свежие абрикосы следует варить 30 мин, а курагу – 45 мин. Чатни должно быть густым и глянцевым. Подавать комнатной температуры или хранить закрытым в холодильнике 2–3 дня.

Яблочная приправа. *6 яблок средней величины, 4 ст. ложки топленого или растительного масла, 1/2 стручка сухого жгучего красного перца, 1 ч. ложка семян аниса, 5 гвоздичек, 1 ч. ложка молотого имбиря, 1/2 ч. ложки корицы, 1 ч. ложка куркумы (не*

обязательно), 4 ст. ложки воды, 4 ст. ложки сахара.

Вымыть яблоки и очистить их от кожуры. Разрезать на четвертушки и удалить сердцевину. Затем нарезать четвертушки поперек на кусочки толщиной 4–5 мм.

Нагреть топленое масло в глубокой сковороде на среднем огне. Не доводя до появления дымка, опустить туда семена аниса, перец и гвоздику. Перемешать и через 10 секунд добавить имбирь, корицу и куркуму. Вслед за ними сразу положить яблоки. Жарить, помешивая, 5–6 мин, затем влить воду. Накрыть крышкой и оставить тушиться на медленном огне около 10 мин, пока яблоки не станут мягкими. После этого добавить сахар и непрерывно помешивать 2–3 мин, чтобы приправа загустела. Снять с огня и удалить гвоздику. Подавать к отварному рису или с лепешками.

Томатная приправа. *8 спелых помидоров, 4 ст. ложки воды, 2 ст. ложки топленого или растительного масла, 2 ч. ложки семян черной горчицы (не обязательно), 1/2 стручка жгучего свежего зеленого или сухого красного перца, 5 гвоздичек, 2 лавровых листа, 1 ч. ложка семян тмина, 2 ч. ложки молотого кориандра, 1/2 ч. ложки корицы, 1/2 ч. ложки молотого имбиря, 1 ч. ложка соли, 4 ст. ложки сахара.*

Сбланшировать помидоры, очистить их от кожицы и, добавив 4 ст. ложки воды, размять деревянной или металлической толкушкой в пюре. В кастрюле среднего размера нагреть масло на умеренном огне и положить туда семена горчицы. Закрыть крышкой, чтобы семена не выпрыгивали. Когда они перестанут трещать, снять крышку и положить перец, гвоздику, лавровый лист и семена тмина. Жарить, пока лавровый лист не потемнеет, а перец не подрумянится. Затем всыпать молотый кориандр, корицу и имбирь. Добавить томатное пюре и соль. Варить, помешивая, на медленном огне 20–30 мин, пока в приправе почти не останется жидкости.

Добавить сахар, увеличить огонь и варить еще 5 мин, постоянно помешивая. Снять с огня, вынуть гвоздику и лавровый лист. Томатную приправу можно подавать к отварному рису, картофельным оладьям, овощам в кляре и другим блюдам.

Томатно-гороховый соус. *1 чашка мелкого горошка, 2 ст. ложки гхи, 1 ст. ложка свежего натертого имбиря, 1 ч. ложка семян тмина, 1 ч. ложка асафетиды, 2 чашки резаных свежих помидоров (или 3 ст. ложки томат-пасты размешать в 1 чашке воды), 1 ч. ложка масла, 1 ст. ложка соли, 1 ст. ложка сахара.*

Замочить мелкий горошек на 6 ч. Варить до мягкости. Слить воду. Отставить. Растопить гхи, поджарить на нем имбирь, тмин и асафетиду. Сварить помидоры до мягкости и добавить к

пряностям. Смешать горошек, масло, соль и сахар. Медленно варить до состояния крема.

Индийский маринад. *3 кг разных овощей: огурцов, тыквы, стручков фасоли, лука, цветной капусты и зеленых помидоров, 0,5 кг соли, 1 л белого винного уксуса, 150 г сахара, 15 г куркумы, 30 г сухой горчицы, 30 г молотого имбиря, 50 г муки.*

Положить нарезанные овощи на блюдо, засыпать их солью, накрыть и оставить на сутки, затем хорошенько промыть и слить воду. Подогреть винный уксус, предварительно отлив 3–4 ст. ложки. Размешать сахар с куркумой, сухой горчицей и молотым имбирем в теплом уксусе, затем положить в него овощи и томить 15 мин.

Смешать муку с остальным уксусом, добавить в кастрюлю и размешивать, пока не закипит. Оставить томиться еще 30 мин. Разлить готовый маринад в банки и закупорить их.

Молочные блюда

Домашнее масло. *8 стаканов жирных сливок, 1 стакан ледяной воды, 1 стакан ледяной крошки.*

Поставить сливки в холодильник, чтобы хорошенько остыли. Взбивать их вручную или в смесителе, пока не станут густыми. Продолжать взбивать, пока комочки масла не начнут отделяться от сыворотки. Добавить ледяную воду и лед. Продолжать взбивать, пока масло окончательно не отделится от сыворотки. Процедить через мелкое ситечко. Залить ледяной водой, чтобы промыть. Руками выжать остатки сыворотки. Хранить в холодильнике или перетопить в гхи.

Гхи (очищенное масло). *1 кг сливочного масла, казан с толстым днищем (емкостью не менее 5 л), второй казан, сито, марля.*

В большом казане растопить масло на медленном огне. Увеличить огонь. Когда масло начнет пениться, уменьшить огонь до минимума. Оставить масло на медленном огне около 1,5 ч, пока оно не станет прозрачным и золотистым. На поверхности будут плавать спекшиеся твердые частицы. Если гхи получилось темно-коричневым, это означает, что его готовили чересчур долго. Темное гхи можно использовать для жарения, хотя в сладостях и овощных блюдах его вкус не будет таким хорошим. Снять с огня. Выложить дуршлаг марлей и процедить гхи. Соскрести со дна казана приставшие частицы и тоже положить в марлю стекать.

Йогурт. *8 стаканов свежего молока, 1 стакан йогурта.*

Довести молоко до кипения. Снять с огня. Охладить до теплоты. Залить готовый йогурт и размешать. Накрыть кастрюлю крышкой. Если вы готовите в холодном климате, заверните кастрюлю в толстое одеяло, чтобы сохранить тепло. Дать йогурту постоять по крайней мере 8 ч перед употреблением. Чем дольше будет стоять йогурт, тем гуще он станет.

Сабджи с паниром. *12 стаканов панира, нарезанного на кубики. Томатный соус: 12 стаканов нарезанных помидоров, 4 ч. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка черного перца, $2\frac{1}{2}$ ч. ложки соли, 4 ч. ложки сахара, 2 ч. ложки асафетиды, гхи для жарения.*

Поставить панир под груз на 20 мин. Пока теплый и сочный, нарезать на кубики. Варить помидоры с остальными компонентами. Уменьшить огонь. Варить на медленном огне, пока помидоры не станут темно-красными до однородности. Нагреть сковороду с маслом до средней температуры. Жарить панир до коричневого цвета. Опустить в томатный соус. Варить

на медленном огне 30 мин. Свежие помидоры при необходимости можно заменить томатной пастой.

Сливочный сыр. *6 чашек (по 200 мл) йогурта.*

Подвесить густой йогурт в марле на 24–36 ч. Чем дольше он будет висеть, тем более сухим и кислым станет. Для использования в рецептах закусок добавить $^1/_2$ ч. ложки соли в йогурт перед подвешиванием. Чтобы использовать в рецептах сластей, подвешивают только на 24 ч.

Панир. *8 стаканов свежего молока, окислитель.*

Для свертывания молока выберите одно из следующих средств: либо лимонная кислота ($^1/_2$ ч. ложки, растворенной в 1 ч. ложке воды), либо консервированный лимонный сок (4 ч. ложки), либо свежий лимонный сок (5 ч. ложек).

Довести молоко до кипения. Помешивая, добавить свертывающее вещество. Выложить дуршлаг марлей. Когда свертывание молока закончится, процедить сыворотку с хлопьями панира через марлю. Завязать панир в марлю. Сверху положить груз. Выдержать под грузом 1–2 ч.

Палак Панир. *1 кг шпината, корешок имбиря длиной 1,5 см (мелко измельчить), 4 ст. ложки растительного масла, 4 зубчика чеснока (мелко измельчить), соль по вкусу, 1 ч. ложка молотого красного перца, 0,5 кг творога, 1 ч. ложка приправы гарам масала, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 средние луковицы (порубить).*

Шпинат промыть и сварить с имбирем и чесноком. Слить и протереть в пюре. В горячем масле поджарить до золотистого цвета лук. Добавить томат-пюре и шпинат, затем красный перец и кориандр; тушить 10 мин. Затем добавить кружки панира и перед подачей на стол посыпать приправой.

Ченна. *8 стаканов свежего молока, окислитель.*

Для свертывания молока выберите одно из следующих средств: либо лимонная кислота ($^1/_2$ ч. ложки, растворенной в 1 ч. ложке воды), либо консервированный лимонный сок (4 ч. ложки), либо свежий лимонный сок (5 ч. ложек).

Довести молоко до кипения. Помешивая, добавить свертывающее вещество. Выложить дуршлаг марлей. Когда свертывание молока закончится, процедить сыворотку с хлопьями панира через марлю. Завязать панир в марлю. Подвесить на 30 мин.

Пахта. *2 стакана йогурта, 2 стакана холодной воды, 2 стакана крошеного льда.*

Взбить вручную или в миксере йогурт со льдом, пока маленькие комочки масла не начнут собираться вместе. Выложить дуршлаг марлей. Процедить получившуюся смесь сквозь марлю. В дуршлаге останется пахта.

Настоящая пахта – это сыворотка, остающаяся от свежих сливок после взбивания и процеживания. Если вы делаете свое собственное масло, тогда готовьте пахту именно таким образом.

Кислая пахта. *Пахту, приготовленную по вышеприведенному рецепту, оставить на 3 дня в теплом месте для сквашивания.*

Салаты и холодные блюда

Пророщенные бобы. *1 стакан цельных сушеных бобов, 2-литровая банка, квадратный кусок марли.*

Обладая высоким содержанием протеина, бобовые ростки хорошо перевариваются, и их легко готовить. Их можно добавлять в салаты, и салат может состоять только из одних ростков.

Замочить бобы на 8 ч. Слить воду. Промыть в свежей воде. Слить. Положить бобы в банку. Накрыть горловину банки марлей и перевязать. Перевернуть банку, чтобы стекла излишняя вода. Промывать бобы 3 раза в день в теплом климате и 2 раза в день в холодном. Держать банку перевернутой, чтобы стекала вода. Через 3–4 дня должны появиться небольшие ростки. Теперь их можно использовать. (В теплом климате бобы прорастут быстрее.)

Морковный салат с орехами кешью. *240 г хорошо отжатой перетертой моркови, 80 г мелко нарезанного красного болгарского перца, очищенного от семян, 50 г обжаренных, мелко нарезанных орехов кешью, 1/2 ч. ложки соли, 2 ст. ложки йогурта или сливок, 30 мл растительного масла, 1 ч. ложка черных горчичных семян, 1 ст. ложка свежего кориандра или петрушки.*

Смешать морковь, болгарский перец, орехи, соль, йогурт или сливки и хорошо размешать. Нагреть гхи или растительное масло в маленькой сковороде на среднем огне. Положить семена горчицы и жарить до тех пор, пока они не начнут выстреливать. Затем переложить в салат, добавить свежей зелени и хорошо перемешать.

Огурцы в йогурте. *2 средних огурца, 1/2 ст. ложки соли, 360 мл простого йогурта и 60 мл сметаны, 1/5 ч. ложки кайенского перца или паприки, 2 ст. ложки мелко нарезанной свежей мяты, 1 ч. ложка перетертого лимона или его цедры, 2 ст. ложки кунжутного масла, 1 ч. ложка черных семян горчицы, огурец, вырезанный в виде цветов, или паприка для украшения.*

Очистить и грубо нарезать огурцы. Посыпать солью и оставить при комнатной температуре на 20–30 мин. Затем положить в сито, отжать жидкость и осушить бумажным полотенцем. Быстро размешать йогурт или смесь из йогурта и сметаны, кайенский перец или паприку в литровой посуде. Нагреть масло на среднем огне в маленькой кастрюльке, положить семена горчицы и жарить, пока они не начнут брызгаться и не посереют (если масло очень горячее, то можно накрыть кастрюлю крышкой). Затем переложить жареные семена в огуречный йогурт и размешать до получения смеси. Поставить в холодильник на 1–2 ч. Подавать с огуречными цветами и

паприкой.

Райта. *2 стакана нарезанных помидоров или огурцов, 4 стакана йогурта, 4/5 ч. ложки соли, 1/5 ч. ложки черного перца, 1 ч. ложка чабреца.*

Смешать вместе все компоненты, за исключением помидоров. Залить помидоры и размешать.

Яблочный салат. *60 мл простого йогурта или сметаны, 2 ст. ложки нарезанной свежей мяты, 1/5 ч. ложки семян кардамона, 3 ст. ложки миндаля, 2 ст. ложки апельсинового или лимонного сока, 3 средних яблока, нарезанных квадратиками (без семян), 120 г разрезанных пополам виноградин.*

Сделать смесь из йогурта, мяты, миндаля, кардамонных семян, апельсинового или лимонного сока. Положить яблоки и виноград, накрыть и охлаждать по меньшей мере 30 мин перед употреблением.

Салат «Сюрприз» из картофельного крема. *7–8 вареных картофелин с розовой кожурой (около 1 кг), 60 г гхи или молока из земляного ореха, 45 мл свежего кориандра и петрушки, 1 г свежемолотого перца, 6 г соли, 30 мл лимонного сока, 7 г грубо помолотых семян тмина, 240 мл сливок или густого йогурта, около 80 мл пахтанья, щепотка красного стручкового перца.*

Сварить картофель в кожуре до мягкости, попробовать вилкой. Немного охладить, нарезать на кубики. Положить в салатную посуду. Разогреть гхи или масло в сковородке на умеренном огне. Добавить кусочки кешью и, постоянно помешивая, жарить до коричневого цвета. Вылить вместе с маслом в картофель. Добавить оставшиеся ингредиенты и тщательно перемешать руками или деревянной ложкой. Подавать немного охлажденным, добавить красный перец.

Цветная капуста под сметанным соусом. *1,2 кг цветной капусты, 1 большой помидор, 2 ч. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1/2 ч. ложки молотого красного перца, 1 ч. ложка молотого кориандра, 1/5 ч. ложки соли, 1 щепотка свежесмолотого черного перца, 2 авокадо средней величины (или 2 ст. ложки молотых фисташек), 3 ст. ложки сметаны.*

Срезать основание цветной капусты так, чтобы кочан мог устойчиво стоять на ровной поверхности, влить в большую кастрюлю воду на высоту 2,5 см и поместить в нее подставку для варки на пару. Довести воду до кипения и положить цветную капусту в пароварку. Накрыть крышкой, слегка убавить огонь и варить на пару полчаса, пока капуста слегка не размягчится. Остудить капусту, накрыть крышкой и поставить в холодильник минимум на 3 ч.

Очищенный от кожицы и семян, тонко нарезанный помидор

перемешать в миске с оставшимися компонентами. Полить этой заправкой охлажденную цветную капусту и переложить ее на сервировочное блюдо. Нарезать клиньями и подавать.

Салат из бананов и граната. *1 гранат средней величины, 2 спелых банана средней величины, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка фруктового сахара, 1/5 ч. ложки соли (не обязательно).*

Разрезать гранат на четвертушки, осторожно извлечь зерна и высыпать их горкой на середину сервировочного блюда.

Очистить бананы и нарезать их по диагонали на ломтики толщиной 6 мм. Разложить их вокруг гранатовой горки. Сбрызнуть лимонным соком, посыпать сахаром и по желанию солью.

Морковь, кешью и финики в йогурте. *2 стакана натурального йогурта, 3 моркови средней величины, 6 фиников или 2 ст. ложки изюма, 3 ст. ложки кешью или миндаля, 1 ч. ложка тертой цедры апельсина или лимона, 2 ст. ложки свежего процеженного апельсинового сока, 2 ст. ложки фруктового сахара, 1/5 ч. ложки крупно растолченных семян кардамона.*

Марлю в три слоя или белую тонкую ткань положить в дуршлаг, влить туда йогурт, завязать и оставить в подвешенном виде на 2–3 ч, подставив миску для стекающей сыворотки.

Отжать руками излишний сок из натертой моркови. Взбить вилкой йогурт до однородной консистенции. Добавить нарезанные тонкими кружками финики без косточек или изюм, вымоченный в горячей воде в течение 10 мин и обсушенный, орехи, поджаренные без масла и порубленные. Хорошо перемешать с остальными ингредиентами. Подавать салат комнатной температуры или предварительно охлажденным в течение 1–2 ч.

Салат из пшеничной крупы. *1 1/2 стакана холодной воды, 1 стакан крупной пшеничной крупы, 1/2 стакана свежего гороха, 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки свежесмолотого черного перца, 1 стакан измельченной зелени петрушки, 1/5 стакана тонко нарезанной свежей мяты, 2 помидора средней величины, 1/5 стакана оливкового или кунжутного масла, 1/2 стручка очищенного от семян и измельченного свежего острого перца.*

Налить воду в двухлитровую кастрюлю с толстым дном и вскипятить. Положить пшеничную крупу, горох, соль и черный перец. Снять кастрюлю и отставить в сторону на полчаса, чтобы вода впиталась в крупу и горох. Оставшиеся излишки воды либо слить, либо поставить кастрюлю на слабый огонь и варить, пока вся вода не впитается. Содержимое остудить, переложить в салатницу и перемешать с дольками помидора и остальными компонентами. Подавать салат комнатной температуры или

охлажденным.

Яблочный салат с мятой и йогуртом. *1/5 стакана натурального йогурта или сметаны, 2 ст. ложки нарубленной свежей мяты, 3 ст. ложки миндаля, бланшированного, очищенного от кожицы, поджаренного и растолченного, 1/5 ч. ложки толченых семян кардамона, 2 ст. ложки апельсинового или лимонного сока, 3 яблока средней величины, 1/2 стакана винограда без косточек.*

Смешать в миске йогурт или сметану, мяту, миндаль, семена кардамона, сок апельсина или лимона. Добавить яблоки, очищенные от кожуры и сердцевины и нарезанные дольками, а также виноград, разрезанный на половинки. Перемешать, закрыть крышкой и поставить в холодильник на 30 мин.

Салат по-индийски. *350 г риса, 160 г спаржи, 0,2 кг яблок, 240 г сладкого зеленого перца, майонез.*

Сварить рис, откинуть и охладить. Спаржу отварить, перец запечь в духовке, нарезать соломкой, яблоки – ломтиками. Рис положить на середину тарелки, гарнировать яблоками, спаржей, перцем, полить майонезом.

Борта из свежих огурцов. *1 крупный свежий огурец, 1 луковица средней величины, 1 долька чеснока, 1/2 ч. ложки молотого имбиря, 1 стручок зеленого сладкого перца, 3 ст. ложки растительного масла, соль, сок лимона, перец.*

Огурец очистить от кожицы, нарезать кусочками, отварить в подсоленной воде и откинуть на сито, чтобы вода стекла. Лук, чеснок, стручок перца и отварной огурец мелко нарубить, смешать с растительным маслом и приправить специями. Соус подавать к рассыпчатому рису.

Десерты и напитки

Банановый нектар. *1 л молока, 1 молотое зерно кардамона, щепотка корицы, щепотка тертого или молотого мускатного ореха, щепотка молотого кориандра, 1 большой спелый банан, 1/2 стакана сахара, 2 ст. ложки сливочного масла.*

Налить молоко в кастрюлю, добавить пряности и довести до кипения. Размять банан руками и добавить его вместе с сахаром в молоко. Довести до кипения и варить, помешивая, в течение нескольких мин. Затем уменьшить огонь и добавить масло. Кипятить в течение 2 мин. Подавать горячим.

Сладкий напиток из простокваши. *1 л простокваши или ряженки, 3 стакана охлажденной кипяченой воды, 6 ст. ложек сахара (или 5 ст. ложек меда), 1/5 ч. ложки семян кардамона, кубики льда (по желанию).*

Смешать все компоненты, кроме льда, и взбить их венчиком или миксером, пока напиток не вспенится. Подавать холодным, с кубиками льда.

Бисквит на йогурте. *200 г муки, 4 ч. ложки разрыхлителя для теста, 100 г сахара, 150 мл йогурта, 5 ст. ложек подсолнечного масла, 1 ч. ложка ванильной эссенции.*

Просеять в миску муку и разрыхлитель, всыпать сахар. В другой миске смешать йогурт, масло и ванильную эссенцию.

Влить жидкую смесь в муку и взбивать 1 мин. Переложить тесто в две смазанные маслом и посыпанные мукой формы. Выпекать 20 мин при температуре 180 °С. Вынуть коржи из духовки и дать остыть в течение 10 мин. Выложить на решетку и остудить полностью. Прослоить и украсить бисквит фруктово-ореховой или фруктовой начинкой.

Пирожные «Кришна». *100 г сливочного масла или растительного маргарина, 2 ст. ложки меда, 100 г изюма, 100 г сахара, 200 мл молока или молочной сыворотки, 300 г муки, 6 ч. ложек разрыхлителя, 50 г натертого кокосового ореха, 50 г разных орехов, измельченных, 2 ст. ложки кукурузного крахмала, растворенного в 2 ст. ложках холодной воды.*

Растопить в кастрюле масло и подмешать мед. Снять с огня, добавить изюм, сахар и молоко. Остудить.

В это время просеять в большую миску муку и разрыхлитель. Добавить орехи и кокос. Вылить в муку жидкую смесь. Подмешать кукурузный крахмал, растворенный в воде. Взбивать ложкой 1 мин. Переложить тесто в смазанную маслом и посыпанную мукой форму, выпекать 30 мин при температуре 180 °С. Проверить, пропекся ли корж. Если нет, поставить в духовку еще

на 5 мин.

Вынуть корж из духовки и оставить в форме на 10 мин для охлаждения. Выложить на решетку и остудить полностью. Нарезать квадратами или прямоугольниками.

Глазированная морковь. *450 г моркови, 3 ст. ложки топленого или несоленого сливочного масла, 2 ст. ложки коричневого сахара (или обычного), 1/5 ч. ложки куркумы, 1/2 ч. ложки крупно растолченных семян кардамона, 1/2 ч. ложки молотого кориандра, 2 ст. ложки апельсинового или яблочного сока, 2/3 стакана негазированной минеральной воды, 1/2 ч. ложки соли, 1 щепотка свежесмолотого черного перца или молотого жгучего красного перца (кайенского), 2 ст. ложки крупно нарезанной кинзы или мелко нарубленной зелени петрушки, 1 ч. ложка свежего лимонного сока, 1/5 ч. ложки натертого мускатного ореха.*

Нарезанную ломтиками морковь толщиной 1,5 см разложить одним слоем в широкой низкой кастрюле с ручкой или в сотейнике. Добавить 2 ст. ложки масла, сахар, куркуму, толченые семена кардамона, молотый кориандр, апельсиновый или яблочный сок, воду и соль. Довести до кипения, закрыть крышкой и убавить огонь. Молодую мелкую морковь тушить на слабом огне до 20 мин, а старую крупную – до 40 мин.

Когда почти вся вода испарится, снять крышку и прибавить огонь, выпаривать остаток влаги, встряхивая кастрюлю, чтобы предотвратить прилипание моркови. Когда морковь покроется блестящей глазурью, снять кастрюлю с огня и добавить 1 ст. ложку оставшегося масла, а также перец и свежую зелень. Потрясти кастрюлю, чтобы перемешать составляющие. Перед самой подачей сбрызнуть лимонным соком и посыпать мускатным орехом.

Карамельная морковь. *6 стаканов моркови соломкой – 5 см, 2 стакана воды, 3 ч. ложки сливочного масла, 1 стакан коричневого сахара, 1 ч. ложка соли.*

Тушить морковь в воде до мягкости. Слить воду в отдельную посуду. Смешать коричневый сахар, масло и 1 стакан воды из-под моркови. Варить на медленном огне, пока морковь не станет слегка глазированной.

Морковный торт. *2 стакана моркови, 3 стакана сахара, 1 ч. ложка цедры лимона, 1 1/2 ч. ложки соды, 3 стакана муки.*

Для крема: 8 кислых яблок, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки воды, 1 ст. ложка сахарной пудры, 1 стакан сметаны, пакетик ванильного сахара.

На мелкой терке натереть морковь. Добавить сахар и дать постоять 20 мин, чтобы выделился сок и растворился сахар,

периодически помешивая. Добавить 1 ч. ложку мелко натертой цедры лимона, соду, погашенную уксусом или лимонным соком, и 3 стакана муки. Перемешать, разделить на 2 части. Взять круглую форму 20–25 см диаметром, которую смазать маслом, посыпать мукой и выложить тесто, влажной рукой распределяя его. Выпекать 15–20 мин при 200 °С. Разрезать каждый корж вдоль ниткой, лучше, пока он еще теплый.

Очистить и мелко нарезать 8 кислых яблок. Переложить в кастрюльку, добавить 1 стакан сахара и 2 ст. ложки воды. Варить яблоки в сахарном сиропе до их размягчения. Охладить, взбить яблоки со сметаной и ванильным сахаром до однородной массы. Можно взбить сметану отдельно с 1 ст. ложкой сахарной пудры и потом соединить со взбитыми яблоками. Смазать кремом коржи и оставить на ночь.

Творожные конверты. *По 200 г творога и сливочного масла, 2 стакана муки, 700 г яблок, 300 г изюма, 1 стакан сахара.*

Растереть творог со сливочным маслом. Добавить муку и еще раз тщательно перемешать. Тесто должно стать мягким. Поставить в холодильник на час.

Мелко нарезать очищенные яблоки. (Когда раскатаете кружочек теста, кладете ложку яблок, щепотку изюма и $^1/_2$ ч. ложки сахара. Можно делать с творогом, смешанным с сахаром, с размоченными сухофруктами, с вишней, которую заготавливали для вареников, или с любыми фруктами по сезону.)

Достать из холодильника часть теста, остальное оставить в холодильнике. Сделать из него шарики диаметром 5 см, а лучше большие треугольнички, и раскатать по очереди толщиной примерно 0,5 см. Положить начинку и защипать треугольнички или конверты. На швах сверху сделать «косичку», чтобы не разошлись края. Положить на противень, посыпанный мукой, и поставить в разогретую духовку. Печь, пока конверты не станут коричнево-золотистыми. Выложить на тарелку, чтобы немного остыли, а затем посыпать сахарной пудрой.